
中國武術史
林伯原 著

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

中國武術史

增訂本

林伯原著

五洲出版社印行

序　言

在中國悠久的健身文化中，武術堪稱一顆璀璨的明珠。它經過歷代的不斷提煉、創新和發展，逐漸形成了包含多種鍛煉方式，具有強身健體、自衛禦敵、娛樂表演等多種功能的民族體育項目。它的博大精深的技術和理論體系，充分顯示了中華民族在人體文化領域的獨特的創造力和卓越成就。發掘、整理和研究這份優秀的民族文化遺產，對促進武術事業的發展無疑有著重要意義。而在歷史的經驗中，闡明武術歷史的眞實過程，總結其在發展過程中的經驗教訓，探索其歷史發展的規律，正是武術史研究的目的和任務。

中國武術史所涉及的範圍是十分廣泛的，包括的內容也是十分豐富的。一般說來，它包括各個歷史時期武術演變的社會條件；各種拳械功法的發展；武術思想；武術的教育活動；武科制度；武術的競賽與表演活動；武術人物；武術的社團活動；武術的理論著述；武術的國際交流活動等。社會對技擊的需求程度和人們對健身、娛樂、長壽方式的追求和探索決定了武術的發展變化。武術史就是要從諸方面的聯繫中，從歷史過程中，反映出武術是如何產生，如何發展的。

中國武術史研究的是一種較複雜的文化現象。這是因爲自古至今，武術都以一種多樣化、多側面的形態呈現著。在中國古代相當長的歷史時期內，一直存在著軍旅武術和民間武術兩大幷行的體系。這兩個體系既有聯繫，又有區別。其相互的影響、依存和消長，構成了中國武術的格局。直到十九世

紀末，軍旅武術在戰場上徹底被新式火器所代替後，「中國武術」的概念才只是民間武術的內容了。

武術的各種技能也是在相互制約、相互影響和借鑑中發展的。各種武技既有共性，又有個性。其個性的多樣化和複雜化是世界民族體育項目中少見的。它既有民族差異，又有地域區別；既有不同師承，又有家傳沿襲；既有融合交流，又有相對獨立的形態。「中國武術史」既要展示各民族千姿百態，爭奇鬥豔的各門各派的武術發展，又要闡述其形成和變化的條件及原因，使人們從多重起伏交錯的歷史發展中，認識這一文化遺產的體貌。

世界各民族都有各自不同的武技體系。產生這種差異的主要原因，是由于各個國家「地區」的社會和文化環境不同。武術作爲中國文化的組成部分，一方面受到哲學、宗教等文化的滲透與影響，另一方面受到民族精神、民族風俗、民族藝術、民族科學及倫理道德觀等的影響，可以說它是帶著渾厚的民族文化特色的體育項目。作爲一個長期的歷史產物，它既含有中華民族積極進取的精神和博大精妙、益于身心的豐富內容，同時也混雜著一些消極落後，陳腐虛妄的塵埃。所以，要在繼承和發展這一優秀遺產的同時，認識并拋棄那些落後的東西。中國武術史力圖將上述現象作客觀的反映，并予以評述，供讀者參考。

導引養生術與武術是中國健身文化中的兩個主要內容，二者雖存在著體系和運動特點的不同，但同時又有著密切的聯繫。二者在尋求健身方式上不僅又有共同點，而且也有相互引用和兼習的現象。尤其從清初開始，習武與練氣兼習已成爲普遍的現象。習武者不僅注重技法的演練，而且也注重「坐功運氣」之類的導引功法。人們通過練氣的實踐，確實也看到了練氣所產生的強體健身的效應。自

此，習武兼練氣便成爲一種風氣。爲了說明這一變化過程，并使習武者了解導引養生術的發展，本書將較系統地介紹導引養生術的發展狀況。但武術與導引養生術相互間的聯繫，以及各個歷史階段導引養生術的銜接聯繫，還都是有待進一步深入研究的問題。

中國武術雖然源遠流長，綿延數千年，然而在浩如煙海、汗牛充棟的中國史籍中，卻很難覓尋到武術資料。近、現代武術書籍雖較古代爲豐，但多爲套路圖解之作，而少涉及史的理論探究。至于民間拳家輾轉傳抄的拳械譜之類，更很少示人，有些則已毀于戰亂。因此，在研究武術史時，常有資料匱乏之感。盡管如此，我還是想借助各種文獻、實物、口碑等有關武術的史料，復原出那既繁紛複雜，又多姿多彩的武術畫卷，描繪出爲武術發展做出貢獻的武術人物的形象。由於該書涉及內容廣泛，編寫時間又比較短促，因此，謬誤及意未逮之處難免，誠望海內學者，不吝賜教。

林伯原

目錄

序言
第一章　武術的起源及原始武術形態……一
第一節　原始社會物質生產活動的發展與武術的起源……一
一、徒手搏鬥技能的形成與發展……一
二、刮削器、砍砸器、尖狀器的使用與武術的萌發……三
三、絆獸索和流星索……七
四、弓箭的發明與彈丸的使用……一〇
五、魚鏢和帶索鏢……一七
第二節　原始戰爭推動了兵器和軍事戰鬥技能的產生……一九
一、從生產工具和技能轉化而成的兵器和軍事戰鬥技能……二〇
二、原始的軍事訓練活動……二三
第三節　原始文化中的武術萌芽……二五
一、原始教育中的武術內容……二五

二、原始宗教活動中的仿獸舞、獵舞和戰舞……二七
三、原始醫療保健活動……三〇
第二章　先秦的武術形態及其發展……三三
第一節　夏、商、西周的武術活動……三四
一、夏代武術在戰爭中的發展……三四
二、商周車戰與武術的發展……三七
三、武術訓練的重要手段——田獵……四三
四、徒手搏鬥技能的發展……四五
五、用於操練的武舞……四六
第二節　西周文化活動中的武術內容……四八
一、西周學校教育中的武術內容……四八
二、西周的禮射活動……五二
三、《周易》對古代養生學及武術的影響……五五
第三節　春秋戰國時期的武術活動……五八
一、武術發展變化的社會條件……五八
二、劍道的鼎盛……六三

三、射藝與長兵技能……六六
四、手搏的發展……七〇
第四節　春秋戰國時期民間武術活動的興起……七一
一、「私學」中的武術教育……七二
二、社會上以武術爲營生方式的人大量出現……七三
第五節　導引養生與養生思想……七五
一、導引養生體系的初步形成……七五
二、老、莊思想與養生問題……七八
第三章　秦漢時期的武術……八三
第一節　秦代的武術……八三
一、秦代的軍旅武術……八三
二、秦的暴政與禁銷兵器對武術的影響……八七
三、秦代宮廷及民間的角抵活動……八八
第二節　漢代武術的發展變化……九〇
一、漢匈戰爭中武術的發展變化……九〇
二、匈奴諸民族的尙武活動……九三

三、漢軍中的射藝……九七
四、劍術的衍變與刀術的興起……一〇一
五、多樣化的手搏技能……一〇五
六、長兵技能的發展變化……一〇六
七、「繕五兵、習戰射」的部曲佃客……一〇九
八、武術的表演活動……一一一
第三節　漢代的角力活動……一一三
第四節　秦漢的養生思想與導引術的發展……一一四
一、神仙方術與道教養生思想的產生與發展……一一四
二、馬王堆漢墓出土的《養生方》、《卻穀食氣篇》與《導引圖》……一一七
三、華佗的養生思想與五禽戲的產生……一二三
第五節　漢代的中外武術交流……一二六
第四章　魏晉南北朝時期的武術……一三一
第一節　武術的發展變化……一三二
一、戟技的衰退與槊藝的興起……一三二
二、刀與步楯的使用……一三六

三、射藝的大發展……一三九
四、擊劍、佩劍與舞劍……一四五
五、棒兵與斧兵……一四八
六、角力與拳術活動……一四九
七、婦女的尚武活動……一五三
第二節　導引養生思想與方法的發展變化……一五六
一、三國時期道教方士的養生術……一五六
二、葛洪的養生主張……一五九
三、陶弘景的服氣導引術……一六二
第五章　隋唐五代時期的武術……一六五
第一節　武術的發展變化……一六六
一、對弓箭術的重視及王琚《射經》的出現……一六六
二、槍術的長足發展及其他長兵技能……一六九
三、馬上擊打兵器的新發展……一七〇
四、陌刀的出現及廣泛使用……一七一
五、突厥的騎射活動……一七三

六、引入入勝的劍舞和擊劍活動……一七五
七、廣泛開展的角力活動……一七七
八、少林寺以武顯名的由來與達摩不傳少林拳……一八一
第二節 武舉制度的產生……一八四
第三節 導引養生理論與實踐的發展……一八八
一、隋唐導引養生的變化與特點……一八八
二、《諸病源候論》中的養生方導引法……一九〇
三、孫思邈的養生思想與導引法……一九一
四、司馬承禎的養生術……一九三
五、智顗的「止觀法」……一九四
第六章 宋遼夏金時期的武術……一九七
第一節 宋軍的武術活動……一九八
第二節 宋代農村和城鎮中的武術活動……二一〇
一、農民結社組織及保甲法推行中的武術活動……二一〇
二、農村中多樣化的習武活動……二一六
三、城鎮的武術組織及瓦肆中的武術表演……二二一

第三節　角抵與手搏活動……二二四
第四節　武舉的發展與武學的建立……二二九
第五節　遼、金、西夏的習武活動……二三四
一、遼的習武活動……二三四
二、金的習武活動……二三七
三、西夏的習武活動……二四〇
第六節　導引養生術的發展……二四二
一、對前人導引養生資料的纂輯與研究……二四二
二、內丹說的發展……二四五
三、簡便易行的導引術……二四七
四、儒者文士對導引術的研習……二五二
第七章　元代的武術……二五七
第一節　武術的發展變化……二五八
一、騎射與步射……二五八
二、長兵技能的新發展……二六二
三、豐富多彩的短兵技能……二六六

四、多民族武術的交流與融合……二七〇
五、形式多樣的民間武術活動……二七四
六、廣泛開展的角力與手搏活動……二七八
第二節　導引養生理論與實踐的發展……二八〇
一、導引養生發展的基本特點……二八〇
二、有代表性的導引養生著述……二八二

第八章　明代的武術……二八九

第一節　民間武術的蓬勃發展……二九〇
一、民間武術發展的幾個階段……二九〇
二、拳法門類的大量出現及其發展……二九三
三、刀術的豐富與發展……三〇〇
四、擊劍活動與古佚劍訣、劍法的搜尋……三〇五
五、競相爭雄的諸家槍法……三一〇
六、各臻妙際的棍法……三一五
七、「十八般武藝」之說與雜形兵器武術的發展……三一九
八、興盛的少林武術……三二三

九、有代表性的民間武術家及武術論著……三二七
第二節　軍隊的武術訓練活動……三三〇
第三節　武舉與武學……三三八
第四節　導引養生術的繼承與發展……三四二
一、高濂的《遵生八箋》……三四三
二、周履靖的《赤鳳髓》……三四五
三、《類修要訣》與《養生導引法》……三四七
第九章　清代前期的武術……三五一
第一節　民間武術的繁衍與發展……三五二
一、民間宗教、秘密結社與武術的廣泛傳播和發展……三五二
二、武術與導引的兼習……三五五
三、武術門派的繁衍……三五八
四、民間武術家活動述略……三六二
五、有代表性的武術論著……三六七
六、少林武術活動的發展……三七二
第二節　清軍的武術訓練與武舉制度的發展變化……三七五

一、長兵與短兵的訓練活動……三七五
二、武舉制度的變化與廢止……三八〇
第三節　盛行的摔跤活動……三八二
一、清廷摔跤紀事與善撲營的建立……三八三
二、蒙古族的摔跤活動……三八六
第四節　導引養生術的發展……三八七
一、延年九轉法與易筋經十二勢……三八八
二、徐文弨的《壽世傳眞》……三九〇

第十章　清代後期的武術……三九三

第一節　中國人民反侵略及農民戰爭中的武術活動……三九四
一、鴉片戰爭中人民反侵略戰爭的武術活動……三九四
二、太平軍與捻軍中的習武活動……三九八
三、義和團中的習武活動……四〇七
第二節　民間武術社團活動及著名武術家和武術門派的發展……四一二
一、民間武術社團活動……四一二
二、著名武術家和武術門派的發展……四一四

第三節　清後期導引養生的發展……四二四
第十一章　民國時期的武術……四二九
第一節　民國初年與北洋軍閥政府時期的武術……四三一
一、武術進入了學校體育課程……四三一
二、民間武術組織的建立與發展……四三七
三、武術研究的逐漸開展……四四一
四、關於「中華新武術」的問題……四四三
五、開始舉辦武術運動會……四四六
第二節　國民政府時期的武術……四四七
一、中央國術館及各地國術館的建立……四四七
二、國立國術體育專科學校與普通學校中的武術課……四五一
三、「土洋體育之爭」與武術的發展……四五五
四、「國術國考」與各種武術競賽活動……四六〇
五、出國訪問表演，傳播交流武術……四六三
第十二章　抗戰時期邊區的武術活動……四六七

第十三章 中國大陸一九四九年後的武術活動……四七一
第一節 一九四九年後武術事業的初創與發展(一九四九、一〇—一九五六)……四七二
第二節 武術在探索、創新中前進(一九五七—一九六六、四)……四七六
第三節 武術在「文革」中遭浩劫及「文革」後兩年中武術的發展(一九六六、五—一九七八、一二)……四八一
第四節 在改革開放中發展的武術(一九七八、一二—)……四八四
一、挖掘、整理傳統武術,搶救武術文化遺產……四八四
二、走向多樣化的武術競賽體制……四八八
三、群衆性武術活動的進一步發展……四九〇
四、中國武術研究院的成立及武術學術活動的開展……四九四
五、兩次全國武術工作會議與國家體委關於加強武術工作的決定……四九六
六、體育學院武術系的建立與武術優秀運動隊伍的建設……四九九
七、穩步推向世界的中國武術……四九九
八、氣功的研究與開展……五〇二
中國武術史簡略年表……五〇五

第一章　武術的起源及原始武術形態

中國武術的源頭，可以追溯到中國原始社會的生產活動中去。以狩獵爲主的原始人，在同自然界的競爭中，不僅逐步練就了很強的搏殺技能，而且創製了大量的具有尖鋒利刃的生產工具。進入氏族社會後期，隨著社會生產力的發展，私有制的萌發，原始戰爭日益頻繁起來，人與獸爭的工具和技能開始轉化爲人與人爭的工具和技能了。這樣中國武術就開始脫離生產活動而在適應原始戰爭的需要下逐漸轉化爲獨立的社會活動了。

第一節　原始社會物質生產活動的發展與武術的起源

人類爲了生存，必須不斷地同自然界作艱苦的競爭，狩獵便是原始人類獲取生活資料的重要手段之一。在這個過程中，人類不僅逐漸練就了徒手擒殺野獸的本領，而且逐漸掌握了使用工具同野獸搏鬥的技能。這都爲武術的產生準備了條件。

一、徒手搏鬥技能的形成與發展

手搏技能的產生與史前人類的徒手搏獸的生產技能有關。遠古之時，「人民少而禽獸衆」。❶人

❶《韓非子・五蠹》。

類爲了生存，除製造和使用簡單的工具外，還必須依靠自身的徒手技能與大自然作鬥爭。在生產力低下的原始社會，生產勞動和自衛的需要使這種技能得以存在和發展。

雲南的滄源崖畫上，就有人與野獸搏打的描繪。畫面上兩人雙臂展開與獸搏鬥，另有一人兩手各持短棒，似赴援者。這反映的是佤族先民與野獸搏鬥的情景。西藏珞巴人還有集體搏獸的情況。他們「打虎就是七、八個人深入虎穴，發現老虎蹤跡後，四處埋伏好，一旦老虎逼近，一個聰明勇敢的帶頭人，手持木棒猛撲過去，將木棒直搗老虎口中，此時衆獵手蜂擁而至，按頭、揪耳、拉腳、掀尾，趁老虎掙扎的瞬間，一人用尖木棒直捅猛虎肛門，老虎便成了犧牲品」❶。後來在狩獵工具種類不斷增加和製作技術進步的情況下，徒手搏獸的現象也仍然存在，至商周田獵活動時仍有此遺跡。《甲骨續存》及《殷契卜辭》中均有「虣」字，「虣」即「暴虎」。《詩・大叔于田》：「袒裼暴虎，獻於公所。」《毛傳》：「暴虎，空手以搏之。」《論語・述而》：「暴虎馮河」，疏：「空手搏虎爲暴虎。」《史記・律書》：「夏桀、殷紂手搏豺狼，足追四馬，勇非微也。」所言桀、紂有搏獸之勇。

人與獸搏鬥的技能畢竟是生產活動的內容，在氏族社會後期的原始戰爭中，這種技能的經驗則有可能應用於人與人的徒手搏鬥之中，手搏技能就逐漸在實戰中得到充實而發展起來。先秦史籍中反映「搏」的記載，正是在這一基礎上發展起來的內容。

❶ 宋兆麟等：《中國原始社會史》，文物出版社一九八三年版，第九八頁。

二、刮削器、砍砸器、尖狀器的使用與武術的萌發

大量的考古資料證明，我國原始社會各個時期的文化，有明顯的繼承性，尤其是石器的製造和使用顯示了我國石器文化的傳統。而這種文化的繼承和發展與逐漸生長的武術萌芽有直接關係。這從刮削器、砍砸器和尖狀器的發展可見一斑。

距今一七〇萬年的元謀人是我國目前發現的最早期的遠古人類，他們已經能夠製造石器工具。與元謀人時代大體相近的西侯度人類遺址也發現有刮削器、砍砸器和三棱大尖狀器等石器工具。刮削器又分凹刃、直刃和圓刃幾種，砍砸器又分爲雙面和單面。這足以證明石器在性能上已有了區別，在使用上有了一定的分工。這些工具到藍田人時代又有一定的進步。到北京人時代便已能對不同的原料採用不同的方法來製造石器了。各種類型的刮削器形狀大小不一，分直刃、凸刃、凹刃、多邊刃和盤狀等。大型的刮削器適於刮削和修整狩獵用的木棒；小型刮削器是作爲刀子來使用的。砍砸器多是採用扁圓的礫石，做成斧子似的單面砍砸器，用來砍伐木柴和狩獵用的木棒。尖狀器製做得比較精緻：先從石核上打下石片，然後沿石片兩邊把它的一端輕敲細擊成尖。用這種尖狀器可以割剝獸皮，挖取樹蟲，採集植物塊根。從製造工具來說，北京人與早期礫石文化相比，形式比較固定，加工比較精緻，有了較大進步，其在使用技能上的區別也日益分明。

舊石器時期的山西襄汾縣丁村人文化在器型和打製技術上都比北京人有所提高。砍伐器、尖狀器、刮削器各自分成了若干種類型。砍伐器有一面加工的，也有兩面加工的，這大大提高了砍伐器的

銳利程度和工作效率。最爲特殊和具有代表性的是厚三棱大尖狀器，其一端尖鋒銳利，另一端鈍厚以便手握，使用起來很合手。（圖一）從舊石器晚期開始，人們學會了製造複合工具，如將大的石製尖狀器裝置在長木棍上，可以製成投槍。我國周口店山頂洞中有磨光的赤鹿角，角尖鋒銳，似乎是殘破的矛頭。隨著技術的進步，專門化的、定型化的工具和武器逐漸增多。到舊石器晚期，打製的粗大石器日漸減少，細小石器日漸增多。峙峪和下川文化遺址細石器類型較多。如尖狀器有三棱小尖狀器、扁底三棱尖狀器、錐鑽和石鏃；刮削器形製較複雜，有琢背小刀、圓頭刮削器、雕刻器、石鋸等；另外，砍砸器中的石斧和石錘也多見。

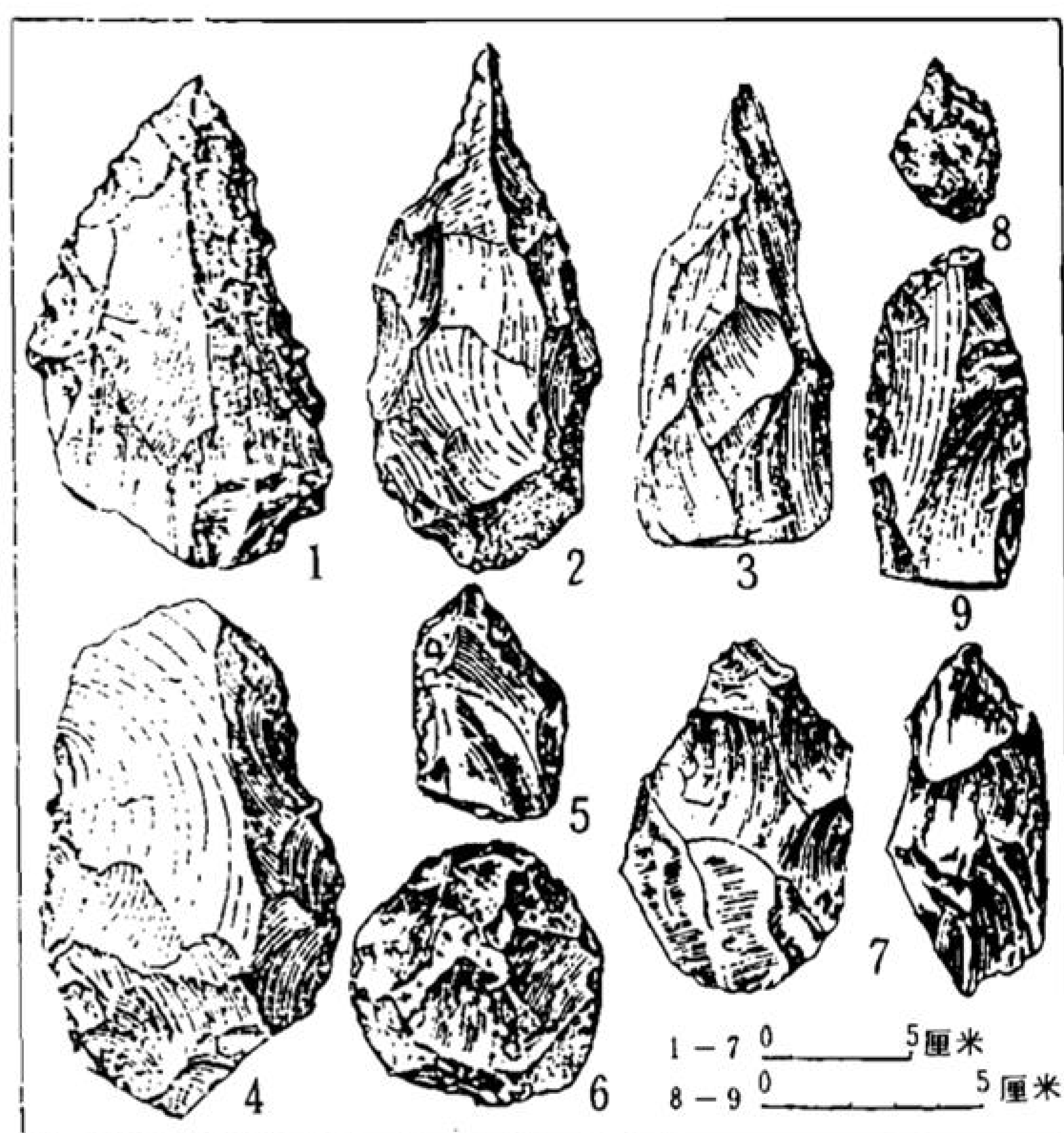


圖1　丁村文化石器
（山西襄汾丁村出土）

從舊石器中期開始，人們已經懂得利用動物的骨頭來製造工具，晚期出現了類型多樣、作用明顯的骨器。尖狀器有骨鏃、骨矛頭、骨魚叉等，這種安裝在木棍上的複合武器，既能刺殺近距離的野獸和魚類，又能投擊猛獸和魚類，對野獸的殺傷力較大。同時，作爲主要刮削器的骨刀也由此多見起來。可見隨著生產力的發展，工具製造技術的革新，各種類型的石器骨器的用途日趨明顯化、專門化，這爲後世砍、削、刺、投擊等技術概念的萌發奠定了基

礎。

新石器時期，刮削、砍砸、尖狀器已分化爲多種器具，如石刀、石匕首、石刺刀、石矛、石戈、石鉞、石鏃、石斧、石鐮、石鏟、石錛、骨刀、骨矛、骨魚叉、骨魚鏢、骨鏃，以及大量複合工具等（圖二）。這些經過打製、磨製等不同工序製成的銳利工具，反映了我國新石器時期人類對生產工具的性能、使用方法有了日益明確的認識。當然不僅是生產工具複雜多樣，平澤銳利，而且使用的技能也日益精湛。據《東西洋考》卷五《東番考》記載，明時，台灣土人「精用鏢，竹柄鐵族，長五尺九咫，銛甚，攜以自隨，試鹿鹿斃，試虎虎斃……。冬，鹿群出，則約百許人即之，鏢發命中……。」《台灣府志》卷五《土番風俗》記載：當地土番人「所用標槍，長五尺許，取物於百步之外，發無不中。」明錢古訓等《百夷傳》云：「百夷……用長鏢竿弩」。「札槍」也是遊獵在內蒙古額爾古納河畔的鄂溫克人的主要狩獵工具之一，其「構造極其簡單，槍桿是木質的，槍頭是鐵製的。」札槍既是「近距離的刺殺武器，……同時也是一種護身的武器。」❶從上述史籍關於一些原始部落的生產技能的描寫中，可以看出人們在生產實踐過程中，逐漸熟練掌握了這些工具的使用技能，而且也逐漸產生了與生產技能相一致的技術概念。如使用弓箭後，便有了「射」的概念；有了尖狀體的矛，人們才獲得了「刺」和「扎」的概念。這些概念不是主觀臆造的，而是從客觀的實踐中產生的。這些從當時生產技能中萌發的「概念」，在原始戰爭和原始娛樂等項社會活動中，便會轉化爲戰鬥技能或迎合人們

❶ 秋浦等：《鄂溫克人的原始社會形態》，中華書局一九八〇年版，第一一二頁。

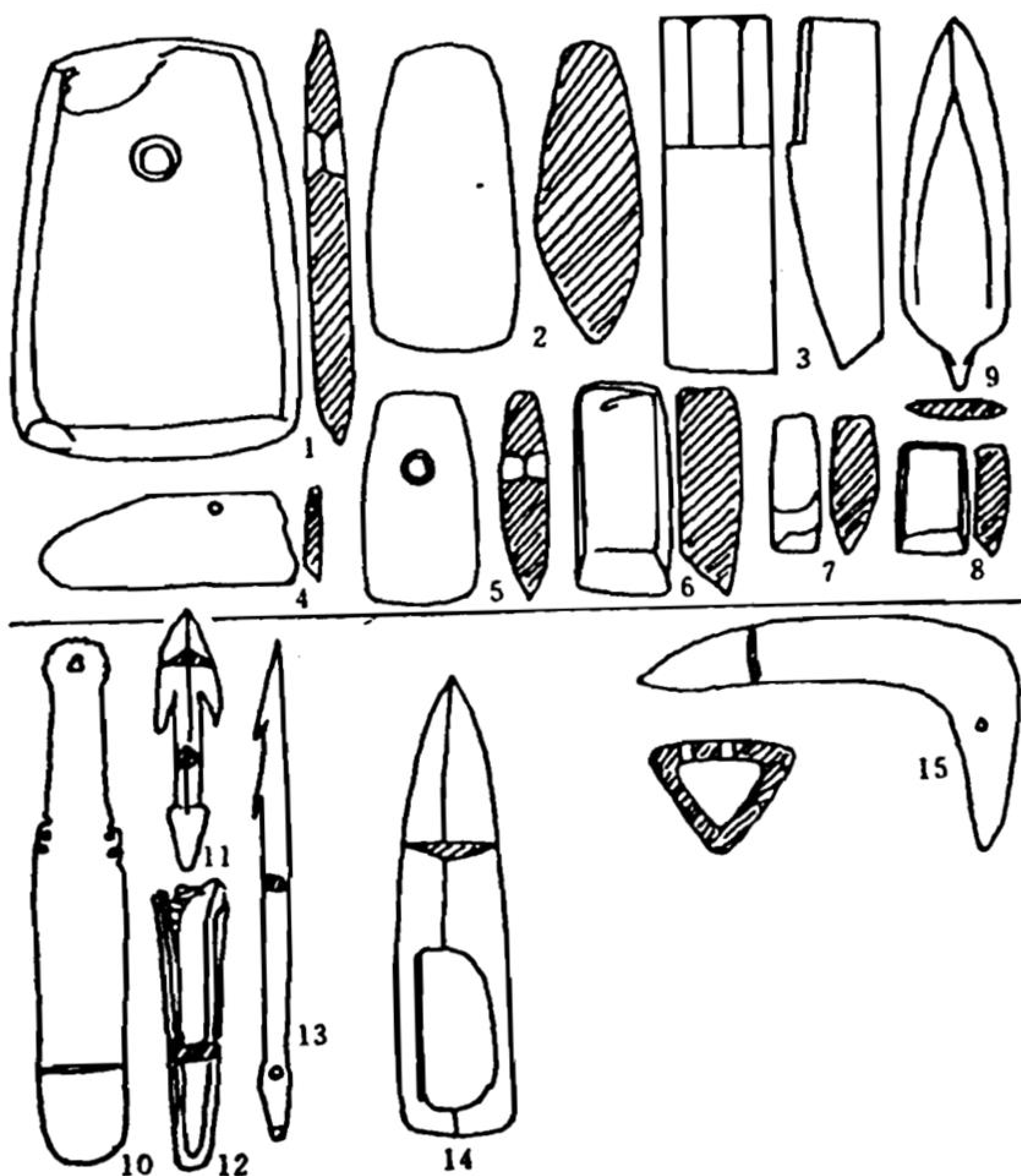


圖2　大汶口文化的石器及骨、角器
(1)石器　1.鏟　2.5.斧　3.6.8.錛　4.刀　7.鑿　9.矛
(2)骨器　10.匕　11.鏃　12.鑿　13.魚鏢　14.矛　15.鐮
（2.4.6.11.13.江蘇邳縣大墩子，餘均山東泰安大汶口出土）

身心娛樂需要的活動技能，這些內容都與武術的萌發有關。

三、絆獸索和流星索

石球是中國遠古時代的一種狩獵工具，它遠在舊石器時代初期就出現了。在距今七〇萬年左右的陝西蘭田公王嶺和距今五〇萬年前後的陳家窩一帶的地層和地面上均有少數極爲粗糙的石球出土。到舊石器時代中期，石球的製作技術提高，數量也大大地增加了。山西襄汾距今約一〇萬年左右的丁村遺址發現有石球百餘枚；與丁村遺址年代相近的山西陽高許家窰遺址，出土的石球數以千計。大號石球重一五〇〇克至二〇〇〇克，中號石球重五〇〇克至一五〇〇克，小號石球重九〇克至五〇〇克。（圖三）這些滾圓的石球是以從河邊撿來的石英岩、火山岩和石灰岩爲原料，經過反覆打擊而製成的。在遺址中與石球一起發現的動物化石是極爲可觀的，以野馬、披毛犀和羚羊的化石數量最多，其中僅野馬化石就有三〇〇多具。這些野獸可能便是許家窰人運用石球獵取的。

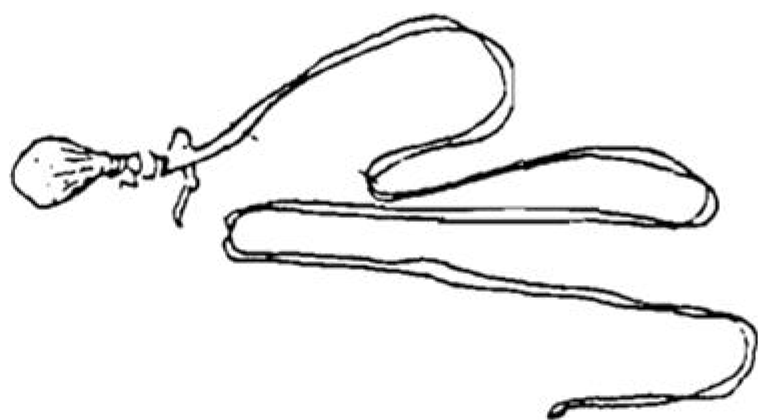

圖3　石球
山西陽高許家窰出土

最初人們大概是把石塊或石球當作一種手擲的打擊野獸的工具，但是這種方法射程很短，於是人們把石球與繩索連結在一起，製造成了絆獸索、流星索工具。這些工具與後世逐漸形成的武術器械之間應該說具有一定的淵源關係。

「絆獸索」是在很長的木桿上，拴一條五、六米長的繩子，和鞭

子相似，但在繩梢拴一個石球。平時把繩子繞在木桿頂端，逼近野獸時，猛然甩動木桿，石球一躍而出，擊中目標後急速旋轉，將獸足牢牢繞住。我國有些少數民族在相當長的時期內都運用這種方法狩獵。

還有一種絆獸索是直接用一條長繩拴套一個石球，臂上繞繩，手握石球來追逐野獸，等逼進時，甩出石球，石球引索而出，纏住獸腿，牢牢將獸絆住。因此這種工具又稱爲「絆腳索」。（圖四）絆腳索與後世稱爲套索的武術器具有淵源關係。《晉書・呂光傳》載：位於庫車以西的獪胡能「以革索爲羂，策馬擲人，多有中者，衆甚憚之。」這種羂即套索，原是他們遊獵所用之物，而用於作戰，則可套對方肢體以擒之。乾隆《廣輿勝覽》「雲南等府乾羅羅」條中，就有一男子左手臂上繞不少繩索，右手提一金屬圈，這也是絆獸索的遺跡。


圖4　絆腳索

流星索分一球、二球及三球流星索等。一球流星索是在一枚石球上栓一網套，并係一短繩，繩的稍端打一結。使用時，以手揑住結頭，用力轉動手臂，伺機向野獸甩去，射程達六、七十米以上，能擊傷小型動物。故宮博物院藏有一件唐代刻有人物的銀杯，其上有八幅圖案，分上下兩層。上層右一圖有一人騎馬，正疾追兩隻兔子，獵人手搖流星索，欲向兔子投去。上層右二圖也是類似形象。下層的右一、左二圖也是獵人騎馬用流星索狩獵，後者獵取的對象是兩隻狐狸。這是在我國古代藝術品中保留運用流星索狩獵的珍貴物證。更有意義的是，圖中的獵人沒有唐代戴幞頭的裝飾，而是後面垂有

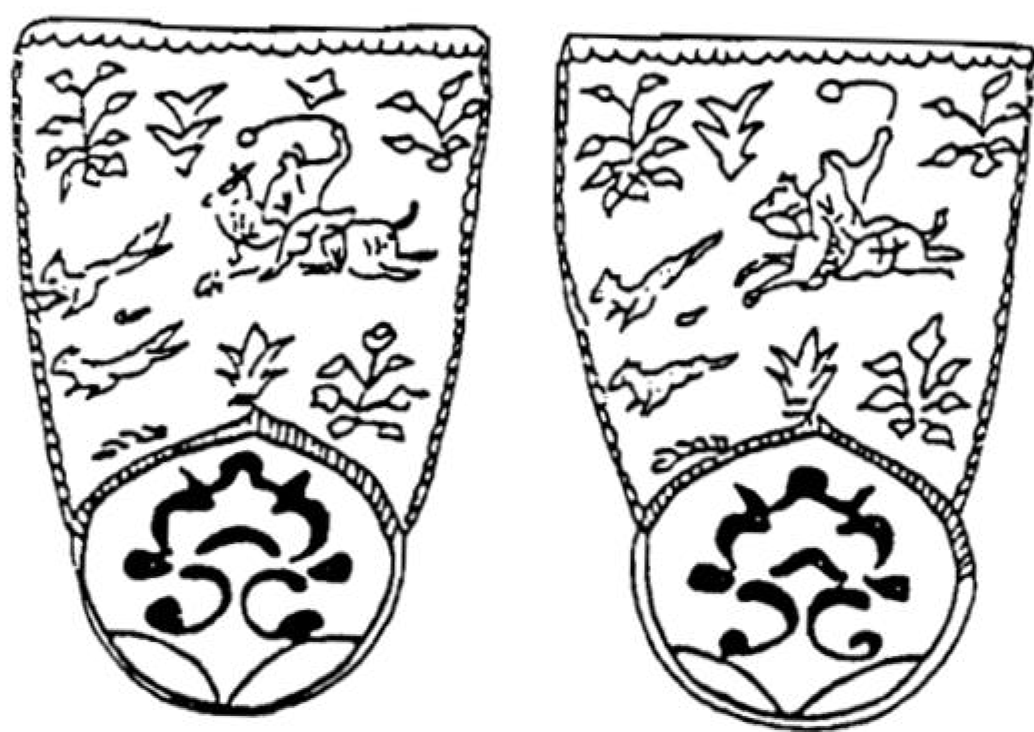
髮辮，這可能是當時西北少數民族的狩獵形象。直到不久前，西南有些民族（如納西族、藏族、普米族等）還運用飛石索（一球流星索，圖五）進行狩獵。❶

除一球流星索外，我國古代還有二球和三球流星索。在中國歷史博物館有一件畬族獵神圖，其中就有一人手持二球飛石索。另外在考古學和民俗學中還有一些遺跡。在四川成都百花潭中學十號墓出土的銅壺上，自上而下有四層嵌錯圖案，其中第四層爲狩獵紋，圖中有若干禽獸，有四個獵人正持矛分別向野獸刺去。有兩隻獸頸上方各有流星索一副，都是三球流星索❷。（圖六）

流星索最早是做爲狩獵工具存在的，但隨著農業、畜牧業的發展，狩獵經濟的衰落，運用石球狩獵的現象逐漸匿跡了。在我國這種流星索是以「舞流星」的雜技藝術和作爲攻擊性的「流星錘」等形式保留下來的。

在我國的新石器時代晚期，隨著原始戰爭的發展，絆獸索和流星索做爲攻擊性工具同弓箭一樣，逐漸轉化爲原始戰爭中的武器，並隨著歷史的發展而不斷演變。尤其是在少數民族地區與中原地區政權的對峙戰爭中，由於所持兵器的互相制約與互相影響，這種器具逐漸在型式上有了變化，形成了不同的武術器械。如明代茅元儀《武備志》卷一百四《軍資乘戰器械篇》中記載的「飛錘」、「飛鉤」、和「雙飛撾」。這些器具在形態上雖與絆獸索和流星索有了極大的不同，但是其構造及使用方法，均有相似之處。清代，少數民族地區與中原地區的聯繫進一步加強，「流星錘」作爲民間武術器械使用也較前爲廣。周緯《中國兵器史稿》在介紹「清代暗器」時詳細介紹了「流星錘」、「狼牙錘」、

❶《史前研究》一九八四年第二期。
❷《文物》，一九六二年第三期。


唐代銀杯上的流星圖案

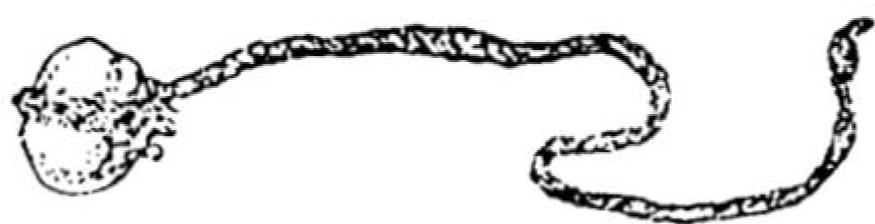

納西族的飛石索
圖5


圖6　戰國時期的流星形象

「龍鬚」、「軟鞭」、「飛爪」、「鐵蓮花」等兵器，均係流星索的變異。今天武術運動所用的流星錘有一球的、兩球的，稱單流星和雙流星，也與流星索有直接的淵源關係。

四、弓箭的發明與彈丸的使用

舊石器晚期，人們在製造複合工具方面出現了一個巨大的飛躍，那就是弓箭的發明。弓箭的出現

在狩獵經濟中具有非常重要的意義。正如恩格斯指出的：「由於有了弓箭獵物便成了日常的食物，而打獵也成了普遍的勞動部門之一。弓、弦、箭已經是很複雜的工具，發明這些工具需要有長期積累的經驗和較發達的智力，因而也要同時熟悉其他許多發明，……弓箭對於文明時代一樣，乃是決定性的武器。」❶我國古史記載的所謂「弦木爲弦，剡木爲矢」，❷「揮作弓，夷、牟作矢。」❸都反映了



圖7　石鏃
1.山西朔縣峙峪出土
2.山西沁水縣下川出土

我國遠古祖先發明和使用弓箭的歷史。

據考古發現證明，距今三萬年左右我國就有了弓箭。「在我國山西省朔縣峙峪村舊石器時代後期遺址裡發現了打製的石箭頭（石鏃）。（圖七—一）其中有一件用薄而長的燧石石片打製成的箭頭，原來的石片台面很小，正好作了箭頭的尖端，爲了使尖頭鋭利，進行了仔細加工，……這個器物無論是鋒利程度和尺寸大小，以及器型的輪廓，都合乎箭頭的要求。……峙峪遺址的箭頭，在目前來說，如果不是世界上最早的，也是最早的箭頭之一。」❹

❶ 恩格斯：《家庭、私有制和國家的起源》，《馬克思恩格斯選集》第四卷，第一九頁。
❷ 《易・系辭下》。
❸ 《世本》卷。
❹ 賈蘭坡：《什麼時候開始有了弓箭？》，《鄭州大學學報》一九八四年第四期。

在山西省沁水縣下川文化遺址，也發現了石鏃，石鏃分爲圓底石鏃和尖底石鏃兩種。（圖七—二）雖然這些石鏃在加工技術上還比較原始，但從它的加工、形式以及大小來看，完全具備了鏃的特點，即尖端犀利，兩邊出刃，底端很薄，與新石器時代的細石器文化中的圓底鏃基本一致，這無疑也是當作箭頭使用的。

從工具的發展規律看，複合工具中石矛出現較早，在長期使用木矛、竹矛以及石矛的基礎上才出現的弓箭。矛的使用方法主要是投刺或直刺，而弓箭的出現則有了「射」的概念。它的技術包括搭箭、拉弓、瞄準、撒放、收勢。從峙峪出土的四千多顆完整的牙齒化石分析，它包括有一二〇匹野馬個體和八八頭野驢個體。這表明人們狩獵的技巧是很高的，其中包括逐漸掌握了製造和使用弓箭的技能。

在我國一些原始民族中，使用弓箭極爲普遍。《南夷志》記載：「尋傳蠻，……持弓挾矢，射豪豬，生食其肉。」「裸形蠻，……盡日持弓下榻，欄有外來侵害者，則射之。」「望蠻……能用木弓短箭傳毒藥，中人立斃。」蔣毓英《台灣府志》卷五《土番風俗》記載：台灣土番人使用的「弓以曲竹爲主，以麻爲弦，箭鏃長而細，無翎毛，」這是他們狩獵的主要武器。西藏珞巴鏃的弓箭是人人必備的武器，弓爲竹製，弦用皮條或獸筋，箭竿用竹、木，箭頭以石、竹爲之。鄂倫春族的弓弦是用獸筋線捻成的。他們在操作弓箭的過程中，爲防止磨手，一般都套以犴骨製的「板指」。（圖八）在年代較晚的江蘇邳縣大墩子四四號墓曾出土一件骨管，恰好可套在手指上，此物可能是板指。新石器時期，弓箭仍然是很盛行的狩獵工具，半坡村遺址出土的骨、石箭頭數以百計，其中骨箭頭有三角形、

圓柱形和柳葉形多種。（圖九）河姆渡遺址出土的石、骨箭頭也很多，多爲柳葉形。這都反映了人們爲適應狩獵的需要，一方面不斷地在改進弓箭的性能和質量，另一方面在創製適應射獵需要的配套工



圖8　鄂倫春族使用的弓箭

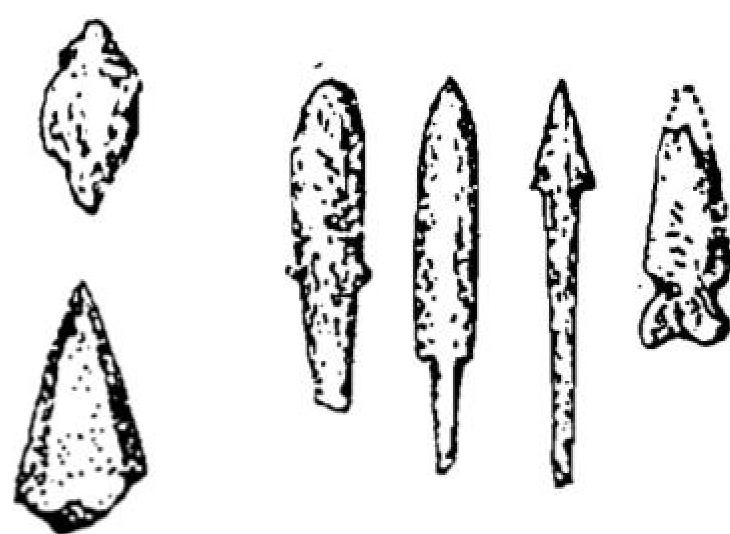


圖9　骨、石箭頭

具。

「弩射」現在是體育運動中的項目之一，它的歷史也可以追溯到新石器時代。從其形態和使用方法上可以看出是弓箭的發展物。鄂倫春族的地箭就是由弓發展到弩的過渡形態（圖十）。我國黎、獨龍、苦聰、景頗、傈傈、哈尼等少數民族中尙存有較原始的木弩。（圖十一）那些弩上所安的懸刀（即板機）還是用骨角製造的。在各地發現的新石器時代遺物中，常有一些用途不明的帶穿孔的小骨片，也有的是牙質或蚌質的。如廟底溝仰韶文化出土的小形有孔骨匕、徐州高皇廟龍山文化的長條形有孔蚌飾，西北齊家文化出土的長條形有孔骨匕、穿孔器等，不僅形式與上述懸刀相一致，大小尺寸也相近，其中有些可能就是原始木弩的懸刀。從發射原理看，弩和弓都是利用急速收弦產生的動量，將箭彈向前方。但是二者也有不同之處，弓的

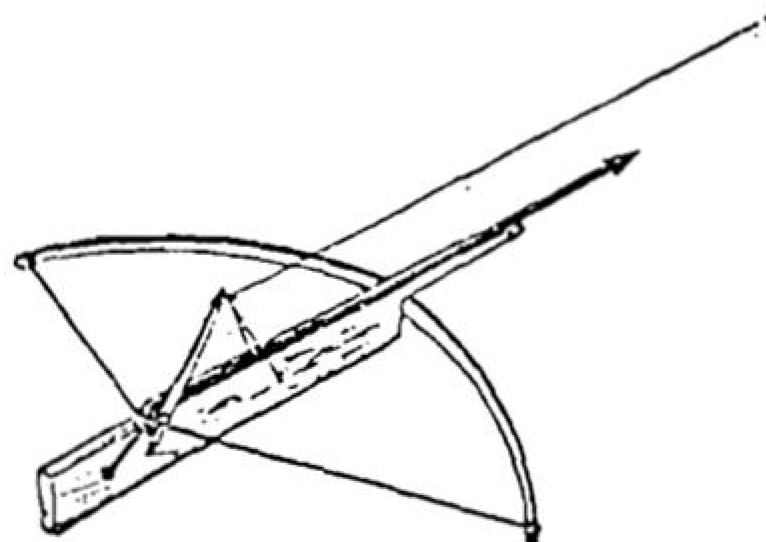


圖10　鄂倫春族的地箭

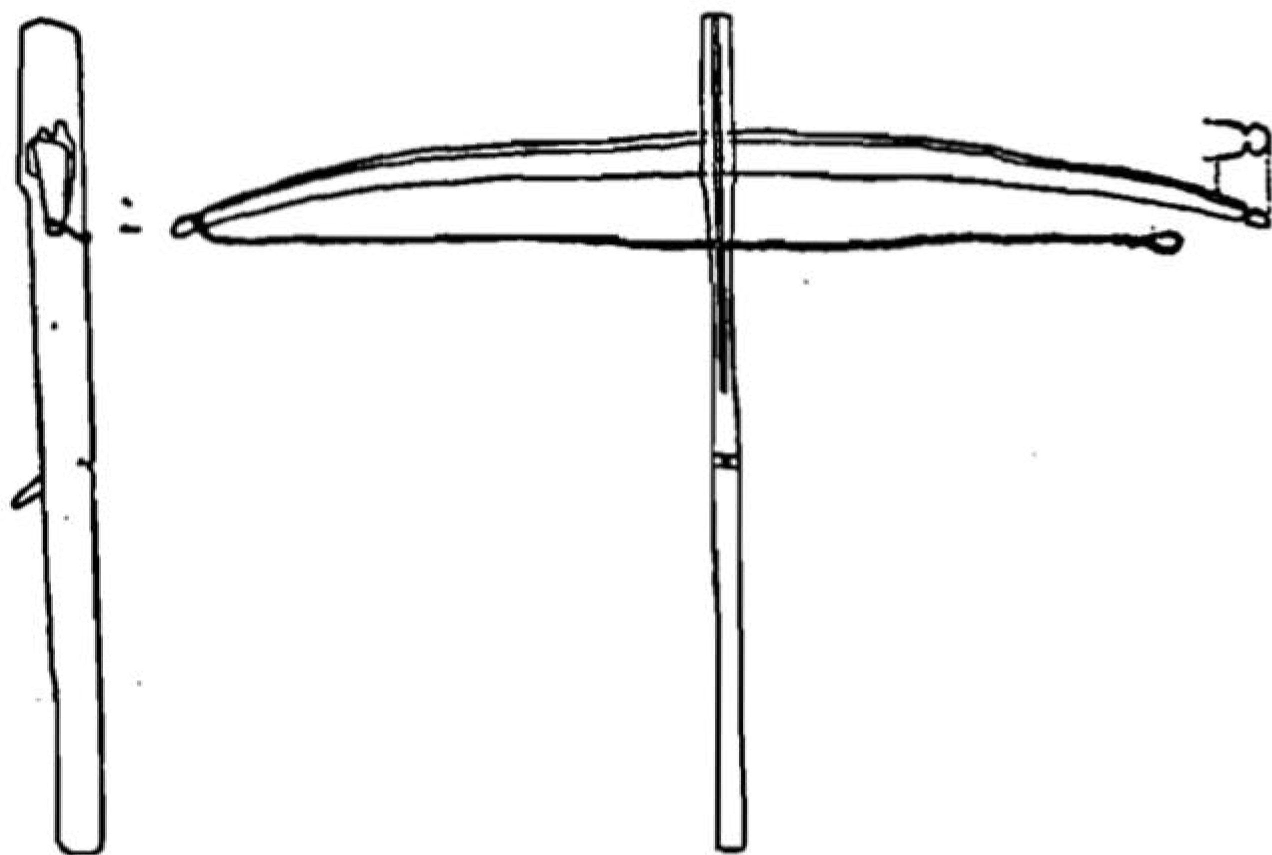


圖11　哈尼族木弩

強度一般不超過拉弓人的兩臂開張之力，而弩的強力較弓爲大，除依靠臂力張弩外，還有用腳蹬，膝頂，甚至以腰引弩的。從某種意義上可以說，它對人的整體力量有相當的鍛煉價値。另外，兩臂張弓後，其力不能持久，需立即發箭；而張弩後，則有充分的瞄準時間，這便大大提高了準確性。弓與弩這兩種遠射武器，最終都演變成了武術運動的項目。

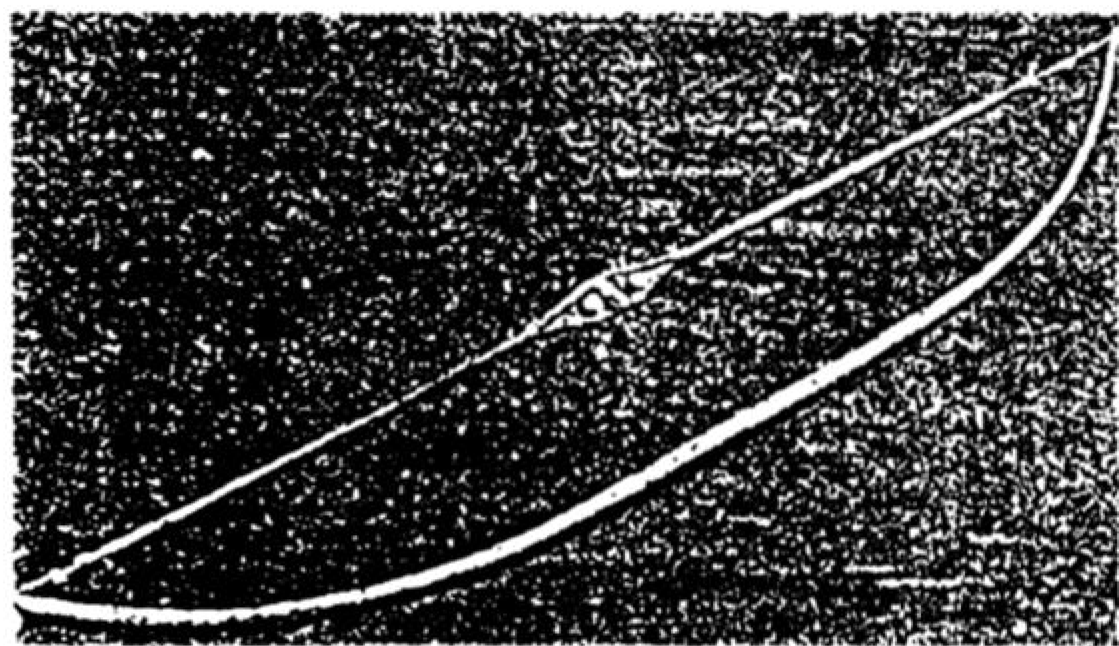
除弩以外，弋射也是弓箭發展的產物。弋射的箭鋌尾部繫有長線，射中後引線而取物。這種工具在湖泊地區被廣泛使用，尤其在冬天運用更多。常州圩墩遺址出土有兩件柳葉形骨鏃，橫斷面呈圓角長方形，尾端刻有凹槽二道，便是拴繩索的。有的遺址還出土了帶孔骨鏃，也是供弋射用的。圩墩遺址還發現一種滑輪狀骨器，中央爲一圓孔，直徑二・三厘米，磨光，外沿內凹，可能是弋射時纏繞繩索的工具。❶

弋射這種史前人類的狩獵手段，隨著狩獵經濟的衰落，也逐漸演變成了人們消遣娛樂的活動方式。河南輝縣琉璃閣出土的戰國狩獵紋銅壺，成都百花潭戰國銅壺以及上海博物館收藏的戰國宴樂紋銅杯，均有弋射圖。這反映了弋射作爲娛樂活動的延續和發展。

在史前人類的狩獵活動中還有一種發射彈丸的彈弓。西安半坡村遺址出土球類器物達五六七件，其中石球二四〇件，陶球三二七件。另外在河姆渡文化遺址中，也發現了不少石丸和陶球。這說明新石器時代，在農業生產逐漸取代狩獵經濟的過程中，石球仍然爲人們所應用，只是石球小型化了。它

❶ 吳蘇：《圩墩新石器時代遺址發掘簡報》，《考古》一九七八年第四期。

從一個側面反映了狩獵方法的多樣化和人們對保護莊稼的重視。發射彈丸的彈弓與一般弓相似，但弦以竹、藤爲之，中央有一個兜，可置一至三枚彈丸，供射鳥使用。雲南傣、佤、布朗、拉祜等民族都有這種彈弓（圖十二）。我國甲骨文中有一個「彈」字，其形象就與此類彈弓完全一樣，說明竹彈弓由來已久。《吳越春秋》卷九《勾踐陰謀外傳》中記載射手陳音答越王曰：「古者人民樸質，飢食鳥獸，渴飲霧露。死則裹以白茅，投於中野。孝子不忍父母爲禽獸所食，故作彈以守之，絕鳥獸之害。故歌曰：『斷竹續竹，飛土逐肉』之謂也。」孝子作彈是後世人們根據社會生活現實的附會，而「絕鳥獸之害」則反映了彈弓的作用。實際彈弓的出現是和新石器時代農業的興起有密切關係。「斷竹續竹」是砍斷竹子做弓弧，再以竹條爲弓弦；而「飛土逐肉」則說的是用竹弓去發射彈丸，獵取禽獸。


圖12　傣族的竹彈弓

彈弓在相當長的歷史時期裡，是作爲保護莊稼的器具存在的。在此基礎上，又演變成了民間武藝人的表演技藝和民間武術所用的機發暗器。至今在一些傳統廟會上，仍然可以看到有多種招法的「打彈丸」表演。如燕子啄泥、張飛片馬、蘇秦背劍等。作爲機發暗器的彈弓，《中國兵器史稿》的《清代暗器》一節中有詳細的介紹：彈弓與尋常發矢之硬弓完全相同，弓胎皆竹製，以南竹胎爲佳。弓之全體可分數部，其把手之處曰弣，其梢曰弰，兩端架弦之處曰峻，兩旁曲處曰弓淵。至於彈丸，平常皆以富有黏性之土，和膠搗勻，搓之成丸，晒至極乾，即硬可

用；然亦有以銅鐵鑄成彈丸者。平常之人能以二力半之弓發彈，亦可傷人。若在四力以上，則力猛丸迅，著人必死矣。臨事時負韇自隨，加弦於弓，抽之即出，扣弦即發。丸盛於囊，亦革製，每囊盛彈丸數十枚至百餘枚。如能發連珠彈，則大敵圍攻，亦無所慮。《清朝野史大觀》卷十二《清人述異》中記載了乾隆年間，有人自滇南而歸，聘懸「鐵胎弓」者保鏢。保鏢者聲稱『我張氏鐵胎弓，累代馳名』。……（兩女）張弓取鐵丸對彈，但見兩彈相觸，錚然迸落，連發二十餘丸，無一參差者，觀者駭絕。」滇南是雲南的別稱，其地少數民族甚多，而此技在少數民族中多有保留。「累代馳名」在某種程度上反映了這一事實。

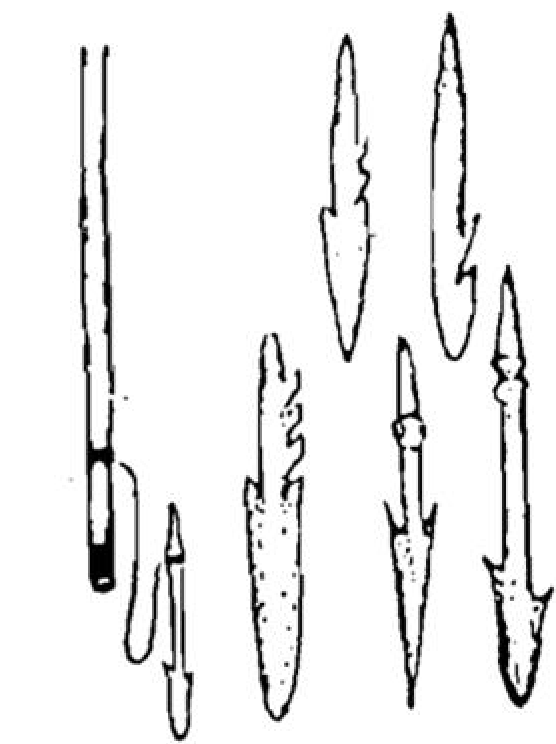


圖13　磁山和半坡出土的帶索魚鏢

五、魚鏢和帶索鏢

用魚鏢扎魚的現象，至遲從舊石器時代晚期就出現了。新石器時代魚鏢已是常見的漁獵工具。河北武安磁山就出土數件魚鏢，半坡遺址出土的漁具中也有不同形式的魚鏢，有些魚鏢是固定拴在鏢桿上的，可稱死柄魚鏢。有些則是脫柄魚鏢。各種魚鏢均有倒鈎，鏢尾有孔、突節或凹槽，供拴繩索使用。（圖十三）刺魚時，魚鏢尾部插入鏢桿前端的夾銎中，兩者連爲一體，挺拔鋒利。刺中魚後，由於水的阻力和魚的掙扎，魚鏢與鏢桿分離，但是人們可以利用繩索拉魚上岸。

我國一些具有原始形態的少數民族在狩獵過程中，往往應用一種帶索的鏢。如高山族往往用帶索鏢獵鹿和野豬。據康熙《諸羅縣志》卷八記載，其鏢「形如个字；括入桿中，用長繩併桿繫之。中物則槍舌倒掛而不能出。獐鹿負痛奔逸，桿擺落，與繩俱掛草木間；番從後尾追之，無得脫者」。鄂倫春族、赫哲族、獨龍族也都應用帶索鏢。

中國清代武術器械中的「繩鏢」就近似原始的脫柄魚鏢和帶索鏢。其「形式不止一種，有三棱形者、有圓筒形者、有五棱七棱形者，功用皆相同也。其最普通者爲三棱鏢，純鋼製成。長五寸至七寸，重約九兩，鏢體作三棱形；頭尖尾廣，尾端正圓，有一鐵環扣其端，以綿軟之堅繩繫其環；繩長約二丈至三丈，另備一竹管，穿於繩上，竹管粗約盈握，長約四寸。左手握住繩之末端，右手握住竹管，鏢即可應手而出矣。」❶現代繩標與清代的繩標又有不同，已無竹管，而多用三棱鏢。原始的魚鏢和帶索鏢，在使用時均要借助鏢桿的作用扎入獸體。而現代繩鏢是一手握繩端，另一手直接投鏢而出，出手及收回都非常快。演練時，可巧妙地將繩纏繞於脛、胸背、肩肘、大腿、小腿、腳和手腕上，借助身體之力，放鏢而出，使其有各種變化。這反映了原始魚鏢和帶索鏢隨著社會生產力的發展和人們文化生活的需求，其型式和作用都在發展變化。儘管如此，後世的繩鏢仍保留著原始魚鏢和帶索鏢的痕跡。

❶《中國兵器史稿》生活・讀書・新知三聯書店一九五七年版，第二七九頁。

第二節　原始戰爭推動了兵器和軍事戰鬥技能的產生

原始人類，雖然工兵不分，以石片斫物則爲器，以石片格鬥即爲兵。但是在人類生產手段十分簡單，生產力異常低下的舊石器時期，稍加打製的石器和經過石塊修整的木棒主要還是用於採集和狩獵。而到了新石器時期，由於私有制的萌發，氏族與氏族、部落與部落之間爲掠奪財產，獲取祭神用犧牲物，乃至復仇等等原因，不斷引起爭鬥，於是大量磨製鋒刃的生產工具就逐漸轉化爲人們互相殘殺的武器。爲此，生產技能也隨之轉爲軍事戰鬥技能。這樣軍事武藝的雛形就出現了。

據古書記載，古代黃河流域分布著不少的部落。在陝西一帶有姬姓黃帝部落和姜姓炎帝部落，他們之間世代通婚。在晉、冀、豫交界的地方有九黎部落，他們的酋長名蚩尤。《史記·五帝本紀》說：「軒轅（黃帝名軒轅）之時，神農氏世衰，諸侯相侵伐，暴虐百姓，而神農氏弗能征，於是軒轅乃習用干戈，以征不享，諸侯咸來賓從。」後來「炎帝欲侵陵諸侯，諸侯咸歸軒轅，軒轅乃修德振兵，……教熊羆貔貅貙虎，以與炎帝戰於阪泉（據說，阪泉在河北懷來縣）之野。三戰，然後得其志。」而後「蚩尤作亂，不用帝命。於是，黃帝乃徵師諸侯，與蚩尤戰於涿鹿（在河北懷來縣或說在涿鹿縣）之野，遂禽殺蚩尤。」《莊子·盜跖篇》說黃帝「與蚩尤戰於涿鹿之野，流血百里。」其鏖戰程度之劇烈可知。

堯、舜、禹都曾經和三苗部落發生過戰爭。相傳堯時曾經打敗過丹水之浦的三苗，驩兜降服了，

加入了唐堯的部落聯盟，堯的兒子丹朱當選了丹水部落的軍事首領。舜時也曾經和三苗大戰，三苗又敗，舜則「分北三苗」，「更易其俗」，這也就是把他們疏散到北方而改變他們原來的風俗習慣，進行同化了。禹的時候仍然和三苗有過激烈的戰爭，他把有苗打敗，從此三苗一蹶不振，禹則「辟土以王」了。

在部落參加戰爭前，部落要練兵然後封禪、祭天。《漢書·郊祀志》所說「古者先振兵釋旅，然後封禪」，說的就是這種情況。總之，出征前要練兵是一個很重要的現象。

以上雖係歷史傳說，然而從這些傳說中可以看出原始社會後期的氏族間、部落間的戰爭是很激烈的。件隨戰爭的發展人們開始注重製造兵器，教士卒習戰，這樣就促進了部分生產工具開始轉化爲武器，部分生產技能轉化爲軍事戰鬥技能。

一、從生產工具和技能轉化而成的兵器和軍事戰鬥技能

由於原始戰爭的發展，帶鋒刃的生產工具和只用於狩獵的簡單生產技能已無法滿足頻繁而慘烈的原始戰爭的需要。於是專門用於殺人的作戰兵器開始創造出來，隨之也產生了作戰技能，即最初的武術形式。

在新石器時代墓葬的發掘中，發現了一些值得注意的現象。例如：在寶雞北首嶺的仰韶文化墓葬中，有一座墓中埋葬一缺頭的成年男子，雙膝間隨葬成束的骨鏃，表明他生前當爲武士。在頭顱位置處放了一件帶黑彩符號的雙耳尖底陶器，下面原來襯墊著皮毛和木板，用以代替失去的人頭。在山東

大汶口文化墓葬中，還發現過隨葬品較豐富而沒有屍骨的空墓，但在墓中相當於腰部處放有石斧、獐牙和角墜，相當於頭部附近放有石笄和多件陶器等。上述墓例不僅反映了氏族間武裝爭鬥的情況，而且也反映了鏃、斧等是武士們常備的武器。

在距今五六〇〇年的江蘇邳縣大墩子遺址，發現過一座墓葬，死者爲中年男性，左手握骨匕，左肱骨下置石斧，可能生前爲氏族中的武士。一枚三角形骨鏃嵌入他的左股骨，深達二・七厘米，當是射中後折斷在骨內的（圖十四）。新石器時代屍骨上嵌有箭鏃的例子，還見於山西絳縣。那是頭部中箭，石鏃射入鼻骨。雲南元謀大墩子遺址也發現有射着石鏃的屍骨。遺址中有八座墓葬，所埋死者經鑑定多屬青壯年男子，都曾遭亂箭射中，中箭的部位主要在胸部或腹部。這可能是氏族間爭鬥或仇殺中被處死的俘虜。上述諸例，同時證實了弓箭已較爲普遍地被用爲殺人兵器。

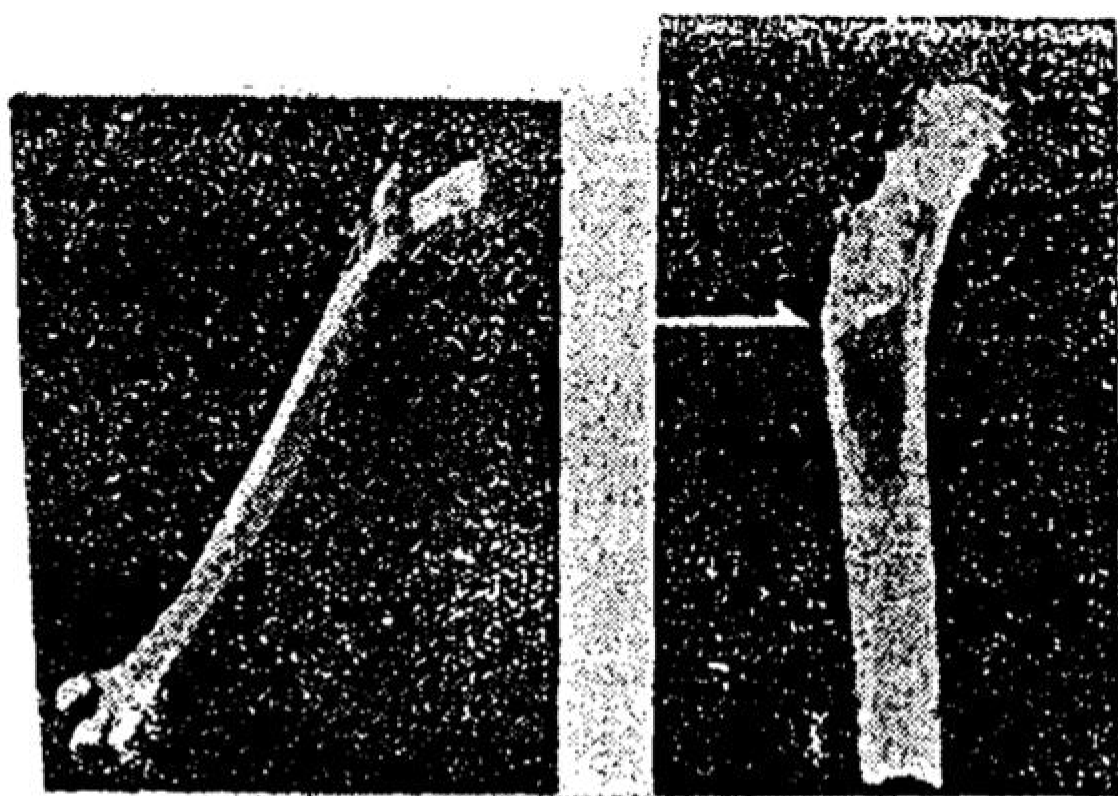


圖14　邳縣大墩子出土的帶石鏃股骨

在山東和江南等地新石器中、晚期遺址中常見一種穿孔石斧——鉞，形體較一般石斧薄得多，刃呈半圓形，弧度較大。這種器物不適於砍伐林木或用於農耕，應是專門製造的兵器。

除鏃和鉞外，新石器時代可用作兵器的，還有骨矛、石矛、石匕首和嵌有石刃的骨柄匕首、帶齒刃的石錘（多頭石

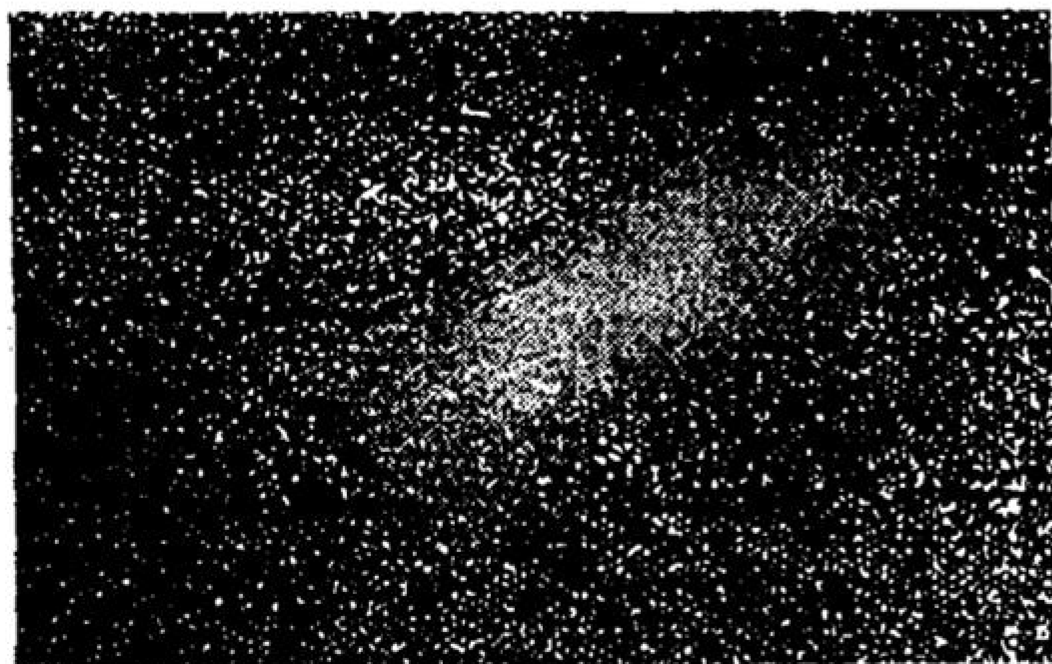
斧）石戈、「飛石索」、投擲的石球等。到新石器時代晚期，從工具轉化而成的兵器，已經初步構成進攻性兵器的幾個主要類型：

遠射兵器：弓箭和用「飛石索」投擲的石球。

格鬥兵器：棒、錘、矛、戈、鉞等，分別具有錘砸、扎刺、劈、砍、鈎啄等功能。

衛體兵器：匕首。❶

兵器類型及其功能，決定了其使用方法。從山東莒縣陵陽河出土的灰陶缸上的石鉞圖像和江蘇海安青墩遺址出土的陶模型上，可以看出鉞柄並不很長，大約僅爲鉞寬的四倍左右。由此可見，人們認識到短柄力距短，易於劈砍的道理。那麼「劈砍」的技能也就由生產技能開始轉化爲軍事戰鬥技能。其他兵器類型的使用方法亦如此。


圖15　石護臂
永昌鴛鴦池出土

面對進攻性兵器的威脅，原始的防護裝具，即用藤、木、皮革等製成的盾和原始的甲冑等便在戰爭中出現了。這些方面的記載從民族學的材料中可以發現。如台灣蘭嶼耶美人的藤盾和藤甲冑，雲南傈僳族的牛皮甲和驢皮頭盔，西藏珞巴人的皮甲等。甘肅永昌鴛

❶ 楊泓：《考古學與中國古代兵器史研究》，《文物》一九八五年第八期。

鴦池還出土了石護臂和骨護臂，它是套在胳臂上的一種護身武器。石護臂爲圓筒形，長十六厘米，直徑八・七厘米。骨護臂共出土兩件，一件是用長十五厘米，寬〇・七—一・四厘米的二十六根骨片組成；另一件用長十一・五厘米，寬十・五厘米的縱横細小的骨條組成。護臂起初是用皮或木製成的，如彝族的護臂就是水牛皮製的，後來才用石或骨料製造。上述石、骨護臂，已經是經過改進的比較精緻的護身武器了。（圖十五）

二、原始的軍事訓練活動

隨著氏族、部落間戰爭的發展，原始軍事訓練活動也逐漸開展起來。《韓非子・五蠹》載：「當舜之時，有苗不服，禹將伐之，……乃修敎三年，執干戚舞，有苗乃服。」干是盾，戚是斧，執干戚舞即後世之「武舞」的內容，是訓練戰伐之用的舞蹈。聞一多先生說：「除戰爭外，恐怕跳舞對於原始部落的人，是唯一的使他們覺得休戚相關的時機。它也是對於戰爭最好的準備之一，因爲操練式的跳舞有許多地方相當於我們的軍事訓練。」❶雲南滄源早期崖畫中有很多模擬戰爭的舞蹈形象。第一地點五區，第六地點六區都有持盾人像成群而立，似表現一種盾牌舞的模樣，這是滇西少數民族中戰舞的傳統形式。在第八地點有一排手持短兵器人形，由持牛角者爲前導，似戰前的戰舞。這些內容都反映了邊遠的雲南地區少數民族執兵而舞進行訓練的古老遺風。

❶ 聞一多：《說舞》，見《聞一多全集》甲集第一九八—一九九頁。

武舞源於人與獸鬥和人與人鬥，它最初是狩獵或戰爭場面的再現。但隨著原始戰爭的發展，武舞就逐漸成了部落軍事訓練的內容。周時的「大武」、「象武」等用於軍事訓練的武舞可能就是從原始社會武舞發展而來的。澳大利亞東南部有一種戰爭舞，舞者首先揮舞投矛、盾牌、回旋刀、棍棒之類，然後分爲兩隊，一面跳躍呼喊，一面持武器格鬥，鼓聲越敲越急，動作也越來越快，好像一場眞的戰爭。

我國羌族有一種古老的傳統風俗舞，叫「跳盔甲」，又名「大葬舞」。舞者人數不定，幾人、十幾人不等。舞時身穿生牛皮製作的鎧甲，頭戴插著野雞翎和麥桿的皮盔，手執兵器。開始時先跳圈，然後形成兩排對陣，長弩飛舞，肩上掛的銅鈴叮當作響，吼聲震天。❶這種舞蹈既是祭祀舞又是訓練戰伐之用的舞蹈。

傣族至今有單刀舞、棍舞，可以一人獨舞，也可以兩人對舞，近似耍槍棒或器械操，不過帶些舞蹈的藝術動作罷了。❷這種舞蹈都可能是原始武舞的遺俗。

其他如布朗族的「刀舞」，景頗族的「盾牌舞」以及描寫血親復仇的「以瀏瀏」等舞蹈，都類似古代的武舞。可見武舞是原始部落進行軍事訓練，爲戰爭作準備的主要形式。

---

❶ 冉光榮等：《羌族史》，四川民族出版社一九八五年版，第三五八頁。

❷ 江應樑：《傣族史》，四川民族出版社一九八四年版，第六〇二—六〇三頁。

第三節　原始文化中的武術萌芽

在原始社會物質文化發展的同時，作爲原始社會物質生活反映的原始教育、原始宗教、原始醫療保健活動等精神文化也在發展，這些文化現象與逐漸發展的武術形態也有密切的關係。

一、原始教育中的武術內容

原始社會的教育是在實際生活的需要中產生的。原始社會沒有學校，知識的傳授，主要是在生產活動過程中，經過言傳身教進行的。教育的內容主要是生產鬥爭的知識。古籍中所說的：「伏羲氏之世，天下多獸，故教民以獵。」❶「古者聖人，爲猛禽狡獸暴人害命，於是教民以兵行。」❷正是這種情況的反映。而這種從生產過程之中培養起來的技能，在原始戰爭發展的情況下，則很快轉爲軍事戰鬥技能了。

從我國古代一些剛進入軍事奴隸制的遊牧民族的活動中，可窺見原始教育的遺制，從中可以了解到教育活動與武術之間的關係。如秦漢時的匈奴人「以射獵禽獸爲生業」，故多善騎射。而騎射技能

❶ 見《尸子》。

❷ 見《墨子・節用中》。

是從幼小時就開始培養了。《漢書・匈奴傳》說：匈奴人「兒能騎羊，引弓射鳥鼠；少長則射兔，肉食。士力能彎弓，盡爲甲騎。」兒童能射，正是在生產活動中受教育的結果。而在生產活動中培養起來的狩獵技能，成年後，則成爲他們作戰的技能。又如十一世紀末至十二世紀初居住在大漠南北的蒙古各部，「逐水草放牧」，「善騎射」。其騎射技能都是從兒童時期開始培養的。《黑韃事略》記載：「其騎射，則孩時繩索以板，絡之馬上，隨母出入。三歲，以索維之鞍，俾手有所執，從衆馳騁。四、五歲挾小弓短矢，及其長也，四時業田獵。」當時蒙古部落由於始終是「且牧且獵」，因此「俗善騎射，因以弓馬之利取天下。」❶可見其在生產中培養起來的技能，同時也是戰鬥技能。

又如清代，「平時以射飛逐走，殪獐殺鹿爲事」❷的台灣土番部落的兒童，「十歲以上，即令演弓矢。練習既熟，三、四十步外，取得必中。」❸其所學所練之技，雖然皆爲生產之需，然有戰事，則「韔弓菔矢，執戈揚盾以往，」成了戰鬥技能了。鄂溫克人爲了使孩子們掌握射箭技能，「老年人也有意識地用樺木做一些小的弓箭，讓他們去練習射箭和打靶。」❹

從上述資料可見，原始教育的內容主要是經過從事生產勞動的形成來體現的。所學的狩獵技能，

❶《元史・兵志三》。
❷《台灣府志》卷五《土番風俗》。
❸《番社采風圖考・台灣社番》。
❹《鄂溫克人的原始社會形態》第二十頁。

又含有武備的意義，故遇戰事則成爲戰鬥。

在原始社會末期的原始戰爭實踐中，人們爲了個人和整個民族的生存，把戰爭實踐中獲得的一切技能、知識和經驗不斷地加以總結，並實施教育的現象是存在的。《史記·五帝本紀》：「軒轅乃修德振兵，……教熊羆貔貅貙虎，以與炎帝戰於阪泉之野。」《史記索引》云：「此六者猛獸，可以教戰。」《史記正義》案：「言教士卒習戰，以猛獸之名名之，用威敵也。」熊、羆、貔、貅、貙、虎是氏族圖騰的記號。教其習武，以與炎帝戰，雖不免有些傳說的附會，但卻反映了那個時期爲適應頻繁的原始戰爭的需要，教習人們習武的歷史過程。

二、原始宗教活動中的仿獸舞、獵舞和戰舞

原始社會由於生產力低下，人類很難擺說自然界的各種災害，對千變萬化的自然現象無以索解，因而產生了超自然力量的神秘感和恐懼感，並且幻想借助這種力量擺脫現實生活中的困難，於是把自然力和自然物神化起來，作爲崇拜的對象，這樣就產生了最初的宗教。在原始宗教活動中有一種建立在象徵或意願基礎上的模擬巫術，即認爲事物的形象即是事物本身，模仿性動作可以達到眞的結果，而舞蹈便是當時模擬的主要形式。

我國古籍中所說的「擊石拊石，百獸率舞」；❶「笙鏞以間，鳥獸蹌蹌」；「鳳凰來儀」❷等都

❶《尚書·舜典》。

❷《尚書·益稷》。

是宗教活動上模仿動物的舞蹈。它是以樂舞的形式來表示「神人以和」，「德及鳥獸」，故鳥獸相率而舞。這種「百獸舞」爲後世模仿動物的導引養生術以及象形拳的產生奠下了初基。

在當時與宗教有關的舞蹈中，獵前舉行的模擬性獵舞和戰前或戰後舉行的戰舞更爲多見。《呂氏春秋・適音》：「昔葛天氏之樂，三人操牛尾，投足以歌八闋。」這顯然是與狩獵有關的舞蹈。它既反映了原始人分配獵物後的愉快心情，同時也反映了祈求獲得更多獵物的願望。世界上一些仍處於原始階段的部落也有同樣的情況。如非洲西部有的部落在出獵大猩猩之前跳出獵舞，一個人裝扮大猩猩，被獵人殺死。達科他印第安人獵熊之前跳獵熊舞，表演熊被獵人馴服的過程。❶我國湘西土家族流行著一種「擺手舞」，追溯淵源，乃是古代《巴渝舞》的遺留。其中的一部爲「空拳鬥虎」舞。其法爲*1.*引虎前撲。*2.*左足向左側橫跨一步，以避虎勢，兩手作準備姿勢，並注視虎的前身。*3.*左足前進一步，右手緊握虎尾。*4.*將虎尾猛曳，抖散骨節。*5.*抓住虎尾，由低而高，摔成圈子。*6.*使出全副膂力，將虎猛擲於地。*7.*以右腳踏虎腰，旋即跳下，雙手齊舉，伺虎動作。❷湘西土家原以打獵爲生，打虎尤爲擅長，此舞仍保留著其原始狩獵時期，那種模擬性獵虎的遺制。上述的這些獵前的模擬性獵舞，都是以狩獵活動中提煉出來的活動形態。這種活動形態本身也是對人們搏鬥技能的一種訓練。由於它是經過想象把狩獵形態復製出來的，所以就能進一步領會到狩獵中搏鬥技能的要領，由此

---

❶ 林耀華主編：《原始社會史》，中華書局一九八四年版，第四三〇頁。

❷ 常任俠：《中國舞蹈史話》「中國各民族的地方舞蹈。」上海文藝出版社一九八三年版，第一〇四頁。

豐富了「搏」的技術概念。而這種技術概念的不斷豐富和發展，對於實用性的以及表演性的搏鬥形式都有著積極的影響。

我國史籍中有很多關於滇西少數民族戰舞的記載。如元李京《雲南志略》：「金齒百夷……結束甚武，髻插雉尾，手執兵矢，繞俘馘而舞」；明·錢古訓等《百夷傳》：「百夷……村甸間擊大鼓，吹蘆笙，舞干爲宴」；《滇海虞衡志》卷十三：「僰夷……舞牌爲樂。」這些舞蹈，多半帶有宗教的性質，因爲當時人們相信持兵械舞會使戰爭得到成功。正如《五經通義》所說：「西夷之樂，持鉞舞，助時殺也。」這種舞蹈動作有時在戰時也體現出來。《東西洋考》卷五《東番考》中記載：「東番……村落相仇，訂兵期而後戰，勇者數人前跳，被殺則皆潰。」「數人前跳」當是戰舞的表現，因爲它象徵勝利。一旦被殺，皆認爲必敗，故「皆潰」。這正如《禮記·樂記》所說：「夫樂者，象成者也。」孔穎達疏：「言作樂者，放象其成功者也。」可見經過戰舞的演練欲取得成功是當時人們的信仰。這種宗教信仰，至周時亦存在。《禮記·樂記》曰：「天子夾振之，而駟伐，盛威於中國也。」鄭玄注：「夾振之者，王與大將夾舞，振鐸以爲節也。……武舞戰象也，每奏四伐，一擊一刺爲一伐。」孔穎達疏：「作武樂之時，每一奏之中，而四度擊刺象武王伐紂四伐也。盛威於中國也者，象武王之德盛大，威武於中國。」可見周時的武舞是原始社會末期戰舞的繼續和發展，它仍然表示人們希望成功的意願。戰舞的產生和發展與當時原始人的宗教儀式是分不開的，它最初大都是做爲宗教形式存在的，而後逐漸成爲原始部落中含有一定宗教觀念的，有目的的軍事武術的訓練內容了。

三、原始醫療保健活動

相傳史前時期，「洪水滔滔，天下沉漬，九州闔塞，四瀆雍閉。」❶由於洪水泛濫，濕氣太盛，人們中間普遍出現了肌膚重著、關節不利的情況。傳說人們一邊治水，一邊根據平時積累的知識，選用某些舞蹈動作，作爲舒筋壯骨，通利血脈，強健體質之用。關於這種情況，古史有記載。如《呂氏春秋·適音》說：「昔陶唐氏之始，陰多滯狀而湛積。水道雍塞，不行其原，民氣郁闕而滯著，筋骨瑟縮不達，故作爲舞以宣導之。」《路史》前紀第九卷《陽康氏》說：「陽康氏之時，水瀆不疏，江不行其源，陰凝而易悶，人既郁於內，腠理滯著而多重膇。得所以利其關節者，乃製爲之舞，教人引舞以利道之，是謂大舞。」這些傳說表明，原始社會後期，人們已經開始意識到利用「舞」這種身體活動方式來進行鍛煉了。除「舞」以外，還有「導引按蹺」的方式。《黃帝內經·素問·異法方宜論》說：「中央者，其地平以濕……故其病多痿厥寒熱，其治宜導引按蹺者。故導引按蹺者，亦從中央出也。」這是指黃河流域，受洪水之患，給人們帶來各種疾病，所以用「導引按蹺」的方法來治病。唐代王冰注：「導引謂搖筋骨動支節；按謂抑按皮肉；蹺謂捷舉手足。」在原始社會後期人類同疾病作競爭的過程中，有意識地活動關節，用手撫摩、揉按身體的相應部位，以疏鬆肌膚，使血脈通

❶《吳越春秋·越王無余外傳》。

暢是可能的。

上述可見，原始人在同大自然競爭的過程中，逐漸積累了一些治病的知識，這些知識可謂後世的醫療體育、導引養生方法之濫觴。

第二章 先秦的武術形態及其發展

當中國進入奴隸社會，即夏、商、西周時期，作爲具有獨立形態的武術出現了，並在奴隸主貴族頻繁的戰爭中迅速得到發展。爲了適應車戰的需要，不僅青銅兵器相應作了許多改進，組合得更加合理，而且訓練內容也與之相適應，遠射和長兵格鬥成了主要技能。在學校教育方面，由於奴隸主階級提倡「文武兼備」的教育，所以射、御、武舞都成了學校教育的主要內容。西周時期，禮射成了廣泛的社會活動之一。

春秋戰國時期，由於奴隸制的崩潰，奴隸主階級壟斷武術的局面被打破，民間武術開始得到發展。新興地主階級也採用各種手段把武術納入了爲其服務的軌道。由於社會生產力的明顯進步，鐵越來越多地用於兵器生產。鐵兵的出現，改變了兵器本身的特徵，也產生了新的器型。由於步戰逐漸代替了車戰，軍隊使用的武器及訓練活動也相應地發生了變化，強弩大量裝備軍隊，劍成爲步兵的主要武器之一。奔走、跳躍、投石成爲步兵訓練的重要內容。導引養生術的體系也逐漸形成了。

第一節　夏、商、西周的武術活動

一、夏代武術在戰爭中的發展

夏以前，馬家窰文化、龍山文化及齊家文化雖已有銅刀、銅匕、銅錐等小件銅工具出現，但數量不多，而且多屬於紅銅，青銅很少，顯然這不足以改變生產工具的基本面貌，更無法用作戰鬥的武器。而代表夏人活動區的「二里頭文化」則明顯步入了青銅時代。在偃師二里頭遺址發現了化銅爐的殘壁、銅渣和殘碎的陶範，表明那裡有冶鑄青銅器的作坊，也反映出當時青銅冶鑄業已具有一定規模。在出土的器物中有武器，包括遠射兵器鏃和格鬥兵器戈與戚（圖十六），不僅其鑄造技術達到一定水平，而且型式也較前有了改善，這些青銅兵器的使用，爲武術的發展開拓了新的前景。

夏自建立以後，戰爭一直不斷。啓繼位之初，有扈氏（今陝西西安一帶）就起兵反抗啓。啓與有扈氏大戰於甘（今陝西

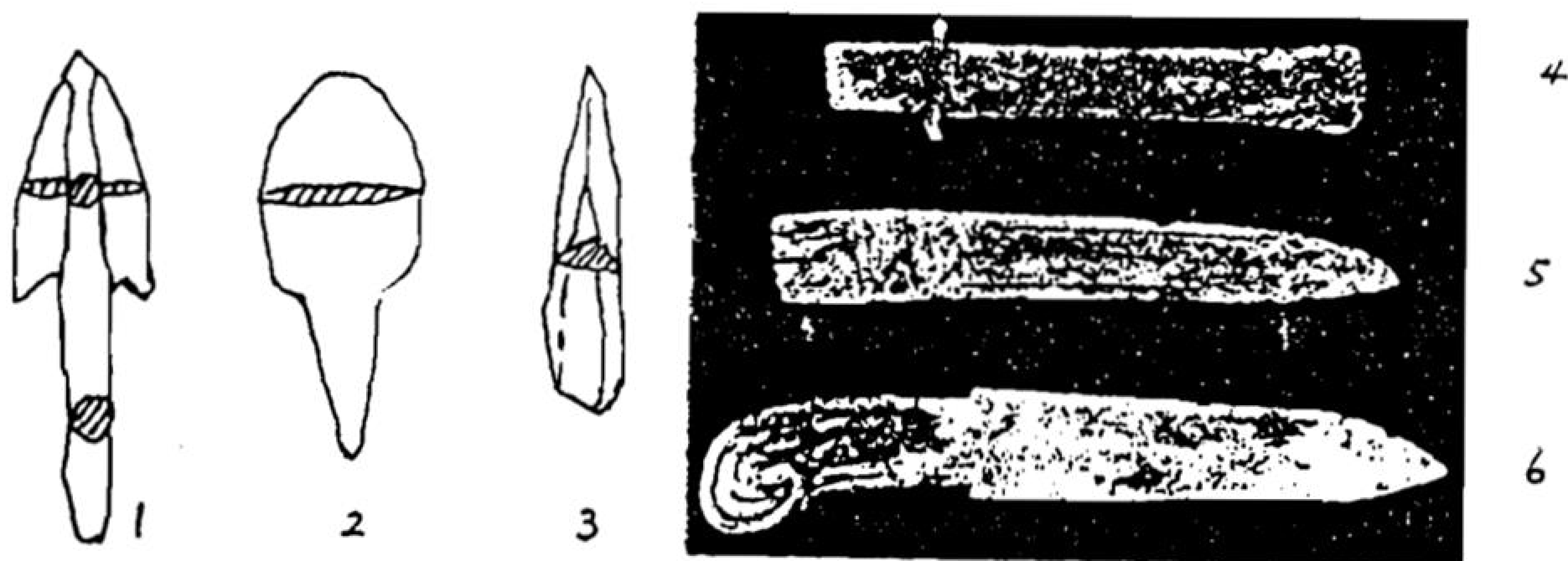


圖16　河南偃師二里頭出土的青銅鏃(1-3)
銅鉞(4)和銅戈(5-6)

戶縣西南），滅有扈氏，王位始得鞏固。其子太康繼位，荒淫無道，東羿首領羿趁機起兵攻夏，「因夏民以代夏政。」太康逃死於外，傳弟仲康。仲康死，其子相立，又爲羿所逐，後被殺。相妻逃奔有仍氏，生少康。少康長大後，始聯合擁夏勢力復國。從有關夏代的歷史文獻中，可以看到許多有關戰爭的記載。從這些記載及有關夏代的考古資料中可窺見當時武術的發展狀況。

《史記正義》引《帝王紀》云：「帝羿有窮氏，未聞其先何姓。帝嚳以上，世掌射正。至嚳，賜以彤弓素矢，封之於鉏，爲帝司射，歷虞、夏。羿學射於吉甫，其臂長，故以善射聞。」「帝嚳以上，世掌射正」，說明羿家族有善射的傳統。羿「爲帝司射」及「因夏民以代夏政，恃其射也」。❶均說明射箭技能是當時武術中最重要的技能之一。從二里頭文化出土的銅鏃、銅戈、銅鉞、銅戚可見，夏王朝的軍隊至少存在遠射技能和長兵格鬥技能的訓練內容。

夏代是剛從氏族社會發展來的，被夏征服及承認夏共主地位的各部落，大都保留著族居現象。而夏對各部落的搜刮，更是在不變其原始社會結構的情況下進行的。因此，各部落中那種原始武術教育的形態仍有遺存。羿「學射於吉甫，其臂長，故以善射聞」，反映了這一現象。但隨著夏王朝的鞏固和奴隸制的全面發展，這種原始武術教育形態便逐漸消亡了。這種武術活動便主要在兩個方面得到發展。一是軍隊的武術活動；一是以教武術爲主的學校教育。

❶《左傳・襄公四年》。

夏朝設置的軍隊不僅有專門司其事的「六事之一」❶，而且武術訓練的內容也逐漸規範化了。春秋以前盛行車戰，關於車戰的最早記載，當出自《尙書・甘誓》，它是夏啓即位以後，與有扈氏大戰於甘的一個誓師詞。其中有這樣幾句描寫車戰的話：「左不攻於左，汝不恭命；右不攻於右，汝不恭命；御非其馬之正，汝不恭於命。」此處所說的「左」、「右」是指戰車上戰士的位置，居於車左方的稱「車左」，居車右方的稱「車右」。宋人蔡沈在《書經集傳》中釋《甘誓》此段文意時說：「古者車戰之法，甲士三人，一人居左以主射，一居右以主擊刺，御者居中，以主馬之馳驅也。」可見當時是把射、擊刺、御列爲車戰用的專門技能。甲士們平時所習這些技能是按照一定的要求進行的，這就使武術在適應實戰需要的情況下進一步向實用化、規範化發展了。

以教武術爲主的學校，夏代已經有了。《禮記・明堂位》：「序，夏后氏之序也。」《孟子・滕文公上》曰：「序者，射也。」可見「序」是習射之地。該文又說：「夏曰校，殷曰序，周曰庠、學者三代共之，皆所以明人倫也。」顧頡剛先生認爲：「其實非特『序』爲肄射之地，他三名皆然。『校』即校武之義，今猶有『校場』之稱。」❷由此可見，夏代統治者爲了訓練貴族子弟維護其統治地位，爲戰爭作準備，就不得不注重武術教育。把武術列爲重要的教育內容，實含有武士教育的意義。

---

❶《史記・夏本紀》。

❷顧頡剛：《史林雜識》，中華書局一九六三年版，第八五頁。

武器和武術在當時都是以戰爭爲條件，以互相制約爲根據而發展的。相傳在夷夏戰爭中，少康之子「杼作甲」。❶甲的發明爲戰勝善射的東夷族起了重要作用，同時也促使遠射技能及擊刺技能向更加精湛的方向發展了。

二、商周車戰與武術的發展

商代的統治者爲了鎮壓奴隸的反抗和對外進行掠奪戰爭，已擁有強大的軍隊。青銅武器的應用更爲廣泛。如青銅鏃射出以後不能收回，其消耗大，世界上其他青銅文化中很少發現青銅鏃，而鄭州商代遺址出現了大量青銅鏃。殷墟西北崗一〇〇四號大墓的墓道中，出土了大量的青銅兵器和防護裝具，據不完全統計，銅矛七三〇件，銅戈七二件，以及不少於一四一件的銅胄。此外，斧、鉞、刀之類的青銅武器也被廣泛地應用著。（圖十七）商周的文獻和考古資料證明，當時的兵種至少有車兵和步兵兩種，但作戰是以

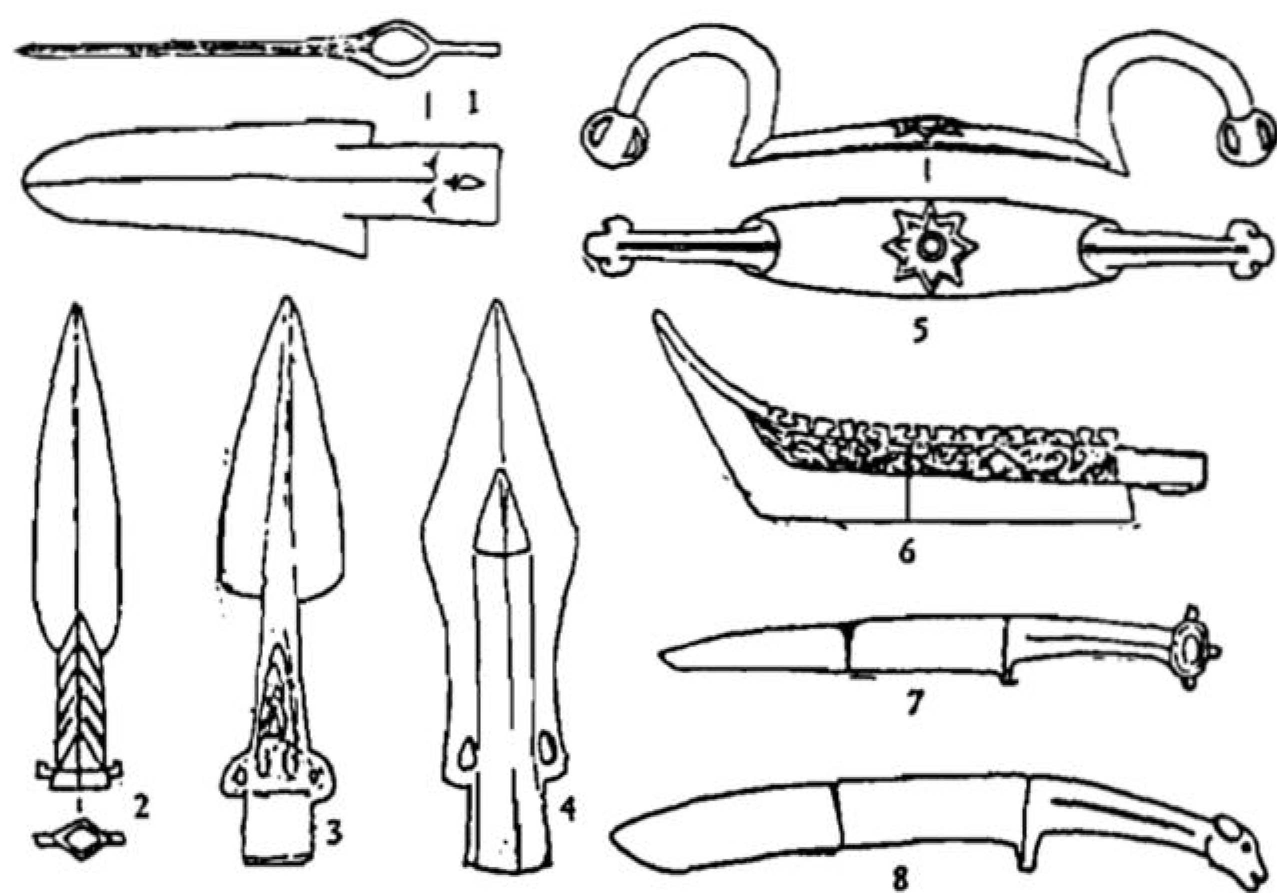


圖17　商代的青銅兵器

1. 銎內戈　2-4 矛　*5.* 弓形器　*6.* 有扉刀

7. 環頭刀　*8.* 馬頭刀　（*1. 3. – 5. 7. 8.* 殷墟晚商

2. 湖北黃陂盤龍城早商；*6.* 河南輝縣琉璃閣晚商）

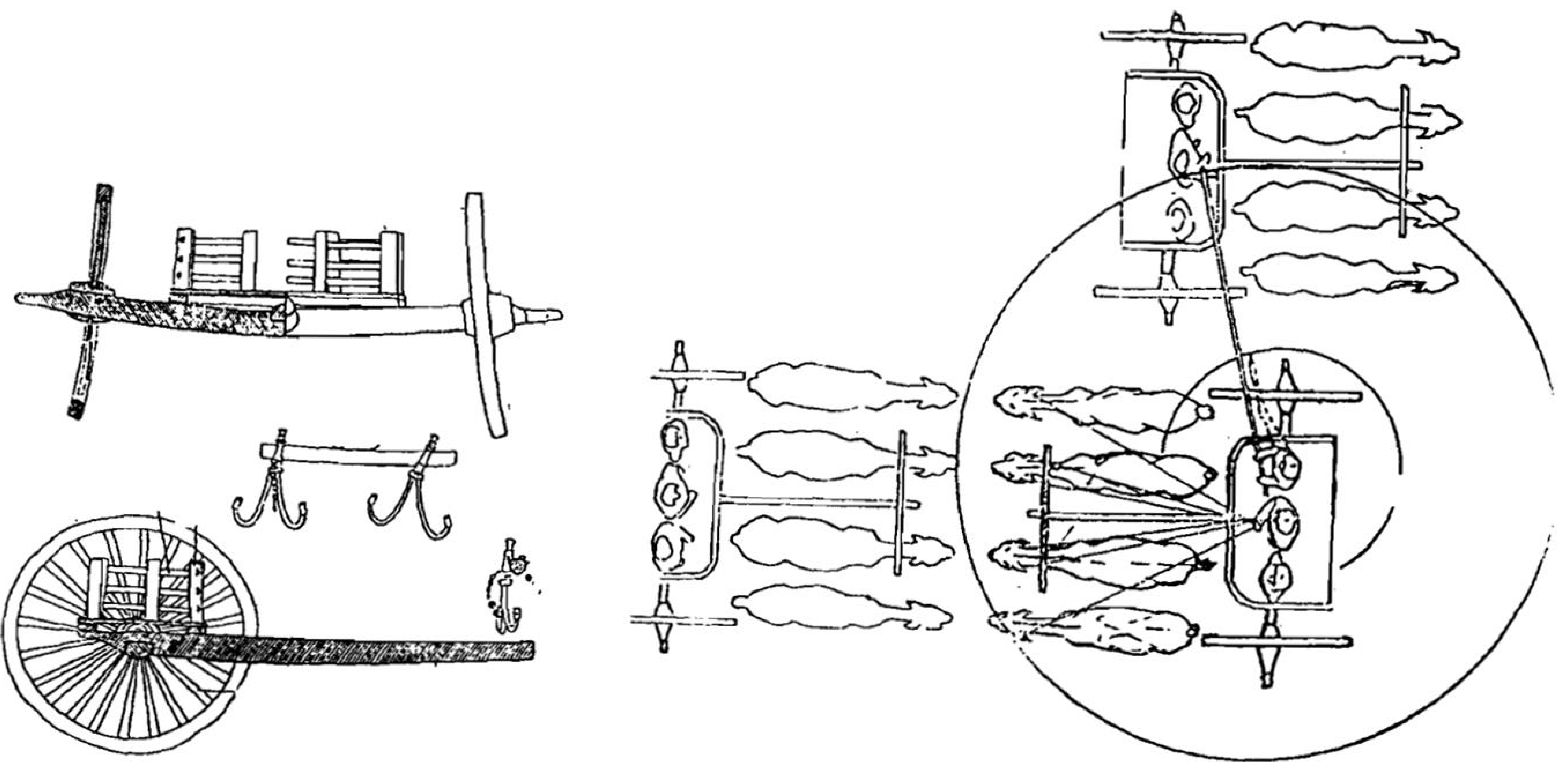
❶《太平御覽》卷三五五引《世本》。

車戰爲主的。車戰進一步促進了武器的改進和技藝的發展。

從殷墟的車馬坑中，可以看出當時一個基層作戰單位大致包括戰車一輛、馬四匹（拉車）、戰士三名和武器三套，每套包括遠射的弓矢、格鬥的戈和衛體的獸頭刀，另有徒兵十五人分別在車的兩翼。西周時期，車戰用的武器類型仍和商一樣，但殺傷力有所增強。以北京昌平白浮西周墓出土的一組武器爲例，遠射武器有弓；長柄的格鬥武器有戟一件，戈九種，矛二件和鉞一件；衛體的短兵器，有四柄劍和一把匕首。此外還有兩把銅斧，亦爲武器。這反映出隨著車戰發展的需要，武器種類增多，武術日趨複雜化。

車上戰士的分布，沿襲夏制，商與周基本相同。《詩·魯頌》鄭箋：「兵車之法，左人持弓，右人持矛，中人御。」作戰時，雙方戰車排成橫隊，互相接近，首先是用弓矢對射，接著是互相逼近格鬥。由於受戰車本身結構的限制，對面距離遠，格鬥武器難傷及對方，所以雙方格鬥只有在兩車相錯時才能進行。即使相錯，間距也總在一·六米左右。所以當時的戈、矛、戟約有二米至三·二米之長。而衛體的刀、劍、匕首則多在車毀馬傷，棄車死戰時應用。（圖十八）

當時車戰當中，射手是很重要的。因爲這是阻擊敵人迫近和給敵人造成傷亡的最主要的手段。但是要在馳騁的戰車上射得遠而準，實不容易。這主要是由於戰車車輪的直徑大（殷至西周的戰車車輪的直徑一般在一·二二至一·四六米之間）、重心高，再加上單轅和短輿，車上射手身體不易保持平衡。爲了提高命中率，必須對射手進行良好紮實的訓練，因此射術就成了當時統治階級十分重視的訓練項目。



河南安陽殷墟孝民屯商代後期車結構圖

車戰的示意圖

圖18 商周戰車與車戰的示意圖

商代的軍隊，主幹是由貴族家族的成員組成的，所以「射」首先是貴族子弟必須學習的一門課程。甲骨卜辭中多有關習射的卜辭，如「呼多射、尹、師於教王族」。❶射、尹、師都是官名。「射」，顯然是以習射爲專業的武官。這條卜辭是說王令射、尹、師諸官去教練王族的人。又如「（貞）令卑庠三百射。」❷卜辭的辭意是令卑（商代著名武將）到庠（學校）去訓練三百射。習射，由著名武將指導，並且又在一定場所，訓練人數也有限制，說明這不是一般的訓練戎卒。訓練之前，商王問卜，可見對王裔貴族子弟學習射箭技能的重視。另有卜辭中多處記「王其射」，這是指商王親自習射，往往在田獵時進行。周金文中，如《匡卣》、《麥尊》、《令鼎》、《曹鼎》、《噩侯鼎》等器，都保存了許多西周奴隸主貴族進行射藝訓練的資料。據《靜殷》記載，當時稱「靜」的王子，遵照「王命」，和貴族少年及臣僕們在「學官」習射。兩個月後，他們又參加了一次在「大池」舉行的田獵，進行實際演習。❸西周對教士非常重視，設專人司其事。《禮記・王制》曰：「有發，則命大司徒教士以車甲」；《大戴禮記・千乘》曰：「司馬司夏，以教士車甲。」當時「射」爲六藝之一，亦是學校重要的教育內容。

習射要有一定的器物設備。卜辭有侯字，作「厃」形。朱駿聲《說文通訓定聲》：「射侯也，從

❶《殷虛書契前編》五・八・一。
❷《甲骨文合集》五七七頁。
❸清高宗編：《西清古鑑》卷二七；郭沫若：《兩周金文辭大系圖錄》錄編二七。

廠象張布之形，矢集其中。」侯的初義爲習射之「的」，即靶子，後借爲爵名的侯，有的認爲就是因善射而得名。習射有專用的弓矢，《周禮・夏官・司弓矢》載：「唐弓、大弓以授學者、使者、勞者。」「恒矢、痺矢，用諸散射。」鄭注：散射，「謂禮射及習射也。」這種習射的矢又稱作「志」。《儀禮・既夕禮》：「志矢一乘」，鄭注：「志，猶擬也，習射之矢，書云：『若射之有志』。」志矢是骨鏃，《爾雅・釋器》：「骨鏃不翦羽謂之志。」甲骨金文中的射字所從的矢，有鏃作平頭無鋒形，金文《曹鼎》、《咢侯鼎》中之射字也如此。這種平頭無鋒的矢，當是習射的志。考古發現中，骨鏃有大量的出土，除用爲實戰外，大都當爲習射之用。

卜辭中有「凿射」，陳夢家先生釋爲「庠射」，被認爲是與教習射有關。西周時期除庠外，序、校、學也是習射、校射的地方。

卜辭中有「新射」、「多射」。前者指新選出（或入伍）的射手，還需要經過專門的訓練，才能充當射手；後者指經過訓練已成爲熟練的弓箭手。這些都反映了商周時期對射藝的重視。

車戰中的長柄格鬥武器，按其用法，已經有了明顯的分工。商用於勾殺的戈，即所謂的「勾兵」，是二里頭文化的繼承。戈的「援」部有鋒利的兩面刃，可向前推搗擊殺，也可以向後勾殺。爲了使戈身牢固在木柄（「柲」）上，戈的尾部都有呈榫狀的「內」，「內」上並有孔（「穿」）以便綁繩；「內」和「援」之間並有凸起的「闌」，以阻擋戈向後脫（圖十九），當時是一種進步的形

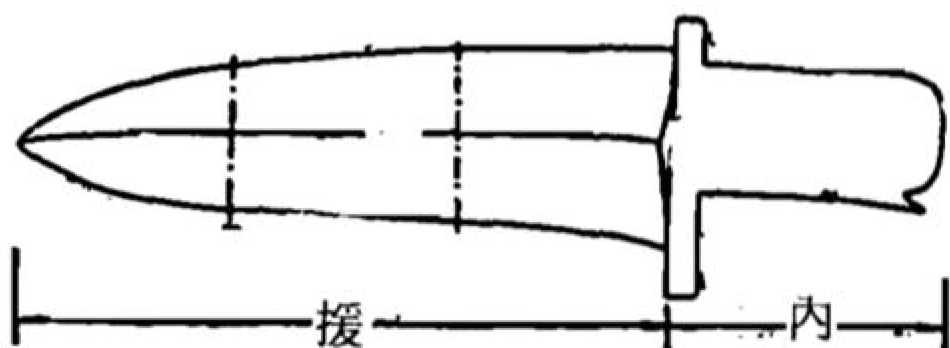


圖19　商代的銅戈

狀。這種形狀反映了車兵在戈的訓練上起碼要掌握兩種技能，即推擊和勾殺。戈的形狀是適應車戰需要而發展的，而形狀的變化又使技術得到了發展。

河北藁城台西商代前期墓葬，還發現戈、矛聯裝的武器。這種既可刺又可勾殺的複合武器，就是西周以後常見的「戟」。當時人們試製青銅戟完全是爲了在車戰中使用。一九三二—一九三三年，對河南浚縣辛村西周墓地進行過四次發掘，在很多墓中都發現有合鑄的青銅戟，共計三十餘件。（圖二十）山東西庵的西周車馬坑中，青銅戟是與戈、箭鏃和胸甲等一起放置在駟馬戰車上，說明它是用於車戰的格鬥武器。戟的用法較戈矛二者複雜，它的出現豐富了當時武術的內容。銅劍在西周早期就已比較普遍的出現，在甘肅靈台、陝西岐山、河南洛陽和北京琉璃河等地的西周早期墓中都發現了一種柳葉狀、無首、無腊的銅劍。其中劍身較短者也可稱爲「匕首」。西周晚期以後，另一種形式的劍開始出現。例如虢國墓出土的四把劍，長二九·七—三九·一厘米，其形式幾乎是相同的，隆起作圓棱的脊，圓柱形的莖和圓形的劍首是其特點（圖二十一）。劍爲短兵，是步卒之利器。《左傳》襄公二十三年：「（趙）鞅用劍以帥卒。」杜注：「用劍，短兵接敵，欲致死。」西周至東周初皆用車戰，劍不是主要武器，但劍的出現及發展，表明軍旅武術日趨複雜化。

駕駛戰車也是當時重要的戰鬥技能，稱爲「御」。它也是一種不易掌握的複雜技能。當時車前大都爲四匹轅馬，中間的服馬是用縛在衡上的軛駕在車上的，兩邊的驂馬則只能靠皮條等牽引車輛。御者控制馬匹，只有靠轡，對驂馬還須借助遊環等方法控制它，使它不遠離車輛，這就使駕馭有了難度。因此，不經過專門訓練就很難勝任。所以御當時是重要的訓練內容，同時也是學校教育的重要內

容之一。

三、武術訓練的重要手段——田獵

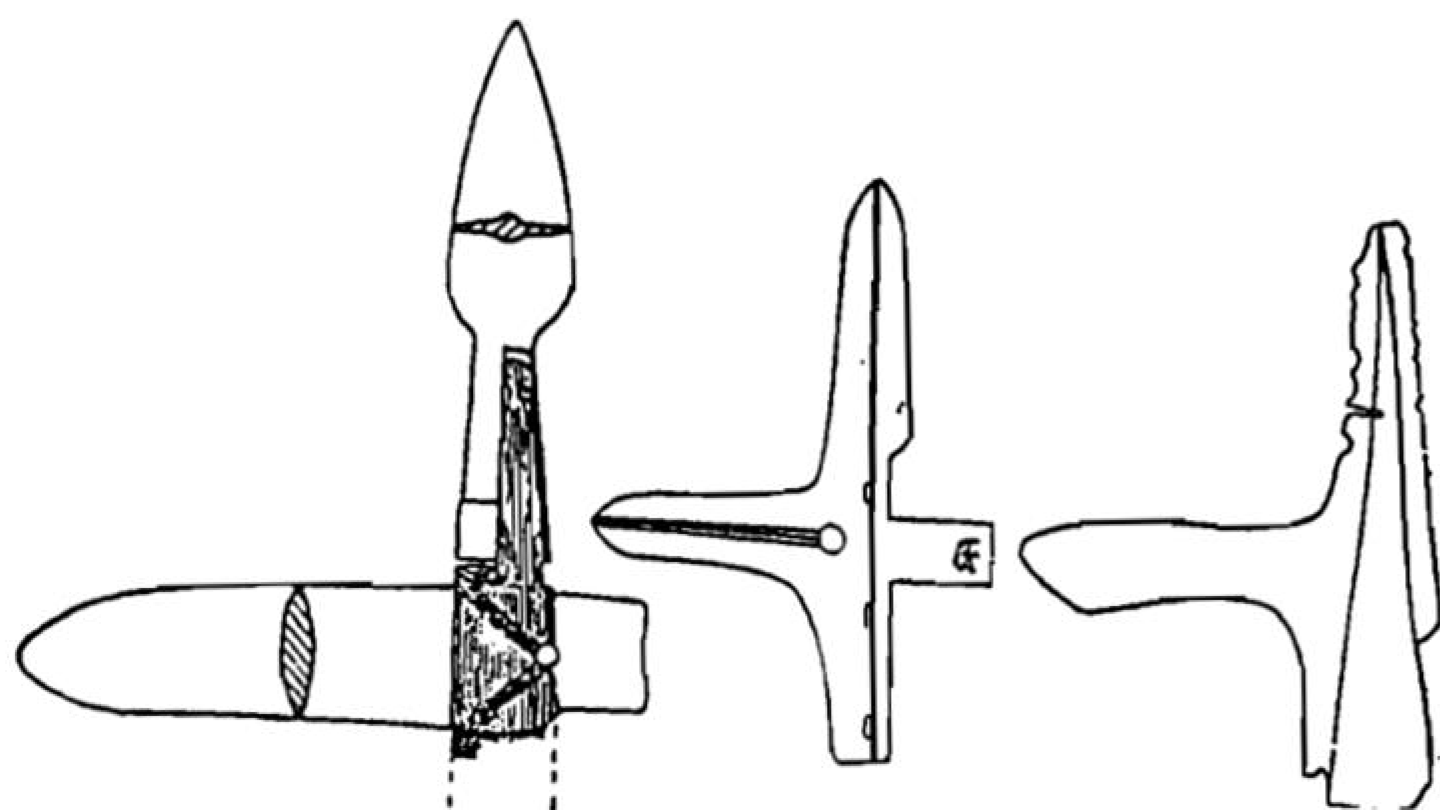

河北藁城台西商墓出土　　辛村出土西周青銅戟

圖20　商周時的戟

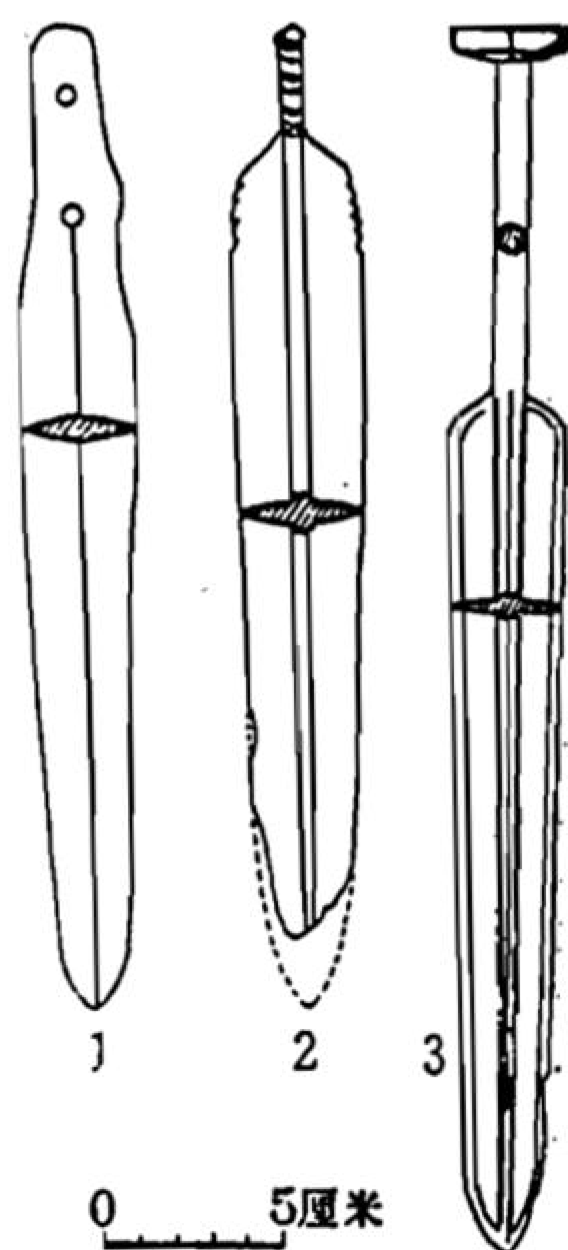


圖21
*1.*陝西長安灃西張家坡西周早期劍
*2.*河南洛陽中州路東周初期劍
*3.*河南三門峽市虢國墓西周晚至東周初劍

原始社會後期，軍事訓練就吸收了田獵的經驗，利用田獵的工具和方法進行爭鬥，開始了軍事與田獵的結合。

到了商代，「征戰與畋遊之事每多不可分，多於行師之次從事畋獵或盤遊。」❶這主要原因是，商王國的周圍多是一些比較落後的、處於遊牧階段的方國部落。彼此田獵的時候，經常發生利害衝突，引起戰爭。因此商代，尤其是商後期，田獵和軍事活動確是密切不可分的。有時可以說田獵就是征伐，征伐也即是田獵。

從商代甲骨卜辭中可以看出，每次出發田獵前，都要占問準備前往之地區，參加之人員，狩獵之方式與手段，狩獵之對象等等。種種跡象表明，田獵是有準備並是按計劃進行的。當時田獵的主要手段有：追逐、射、戈擊、設陷、圍捕以及空手搏獸等。在田獵卜辭中不僅有大量的獲獸記載，同時還有進攻敵人，俘獲車馬，拘捕俘虜的記載。這說明當時奴隸主貴族是用殺傷野獸作爲進攻假想的敵人，「以田狩習戰陣」。❷或者直接進行征伐。因此，田獵的過程是當時武術訓練的重要形式。這從春秋戰國青銅器上的狩獵戰鬥紋中可見一斑（圖二十二）。

商代的田獵名稱雖多，但是還看不出按季節定出不同的專有名稱。周時則有了春搜、夏苗、秋獮、冬狩分屬四季的專名。這在《周禮·夏官·大司馬》中都有具體敘述。

❶ 郭沫若：《卜辭通纂考釋》第一六二頁。
❷ 羅振雲：《增訂殷契書契考釋》第六九頁。

當時舉行訓練時，平民中的全體壯年男子都必須參加，這就是《禮記・郊特性》所說的「唯爲社田（爲祭社而田獵），國人畢作。」當時訓練主要在農隙舉行，並根據時令有不同的規模。《左傳・隱公五年》說：「春搜、夏苗、秋獮、冬狩，皆於農隙以講（武）事也。」《國語・周語上》：「搜於農隙，獮於既烝，狩於畢時。」又說：「三時務農，而一時講武。」韋昭注云：「三時，春夏秋；一時，冬也。」這裡所說當時軍事演習和檢閱主要在「冬狩」，而春夏秋三季農忙季節不適於大規模「講武」活動。「冬狩」內容是很多的。如《禮記・月令》說：「孟冬之月，……天子乃命將帥講武，習射、御、角力。」



圖22

以上述資料可見，商周時期，田獵作爲軍事訓練活動逐漸制度化。而在田獵活動中，有多種的武術內容，這些武術內容當時既與軍事有關，也與畋遊娛樂有關。自春秋開始，由於戰爭的頻繁和擴大，軍事活動逐漸排擠了其中的田獵內容，但是統治階級仍然利用這種形式來盤遊享受。這就使其中一些武術內容具有體育娛樂的性質了。

四、徒手搏鬥技能的發展

商周時期，仍然保留著原始社會搏獸的遺風。如《詩・小雅・車攻》載：「搏獸于敖」。「敖」是地點，鄭玄認爲是在敖這個地方「田獵搏獸」也。當然搏獸不一定都是用手搏，但確有空手搏獸的情況。《詩・鄭風・大叔于田》：「袒裼暴虎，獻於公所。」《毛傳》釋：「空手以搏也。」《論語・述而》：「暴虎馮河」。疏：「空手搏虎爲暴虎。」《樂雅・釋訓》云：「暴虎，徒搏也。」郭璞注云：「空手執也。」《史記・律書》說：「夏桀殷紂，手搏豺狼，足追四馬，勇非微也。」《殷本紀》說「帝紂……材力過人，手格猛獸。」可見這種搏獸已非生產技能，而成爲了逐漸形成獨立的服務於奴隸主貴族田獵活動的搏鬥技能。

除搏獸外，亦有搏人的記載。如《周禮・夏官・環人》「（環人）搏諜賊。」搏在這裡是拘捕的意思。拘捕之法應包括「手搏」之技。《禮記・月令》記載：「孟秋之月……禁止奸愼罪邪，務搏執。」這是西周奴隸主貴族爲防止奴隸的反抗暴動，讓司法人員重視搏執的練習。這時已出現了「拳」這個字眼。《詩經・小雅・巧言》云：「無拳無勇，職爲亂階。」注：「拳，力也。」可見當時人們已注意到力和勇是不可分的整體，講究「勇力」的作用，並視「力」爲武藝之基礎。《禮記・王制》曰：「凡執技，論力，適四方，裸股肱，決射御。」孔穎達疏：「凡執技論力適四方，裸股肱，決射御者，……擐露臂脛，角材力，決射御勝負，見勇武。」可見「論力」乃「武夫技藝之事。」

總之，商周時期手搏技能已逐漸發展成爲一種爲奴隸主貴族服務的專門的體育技能了。

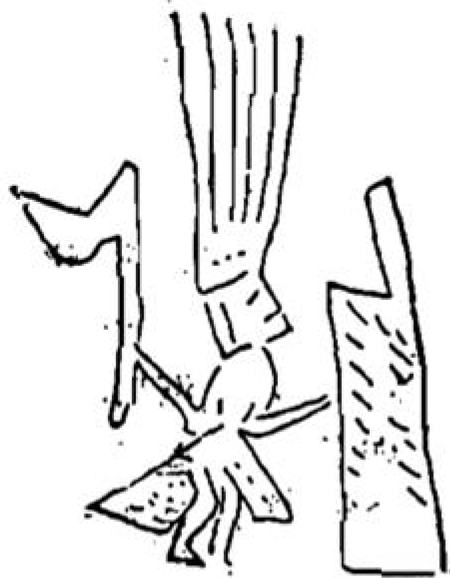
五、用於操練的武舞

商周時期的武舞也是軍事訓練的內容之一。《周禮・春官・大司樂》記載有一種「大護」舞。鄭玄注：「（商）湯以寬治民，而除其邪，言其德能使天下得其所也。」賈公彥疏：「言護者，即救護也，救護使天下得其所也。」這可能是當時的武舞。《詩・周頌・維清》：「維清，奏象舞也。」注：「文王時有擊刺之法，武王作樂，象而爲舞，號其曰象舞。」《墨子・三辨》說，武王「自作樂，命曰象。」可見象舞是周時的武舞。象是模擬的意思。《詩》鄭箋：「象舞，象用兵時刺伐之舞。」相傳「武王伐紂，至於商郊，停止宿夜，士卒皆歡樂以達旦，前歌後舞，假於上下。」❶據《華陽國志・巴志》記載，當時聯軍中勇銳的巴師，「歌舞以凌殷人，前徒倒戈。」周人的「大武」一是可能取材於前朝之遺俗；二可能即取材於巴人的歌舞。

據《禮記・樂記》追述，這個舞蹈共分五節，開始時全體舞者持干盾肅立，然後敲起戰鼓，布成一個方陣，鼓聲再起時，舞者隨著鼓聲前進，至擊鐃鳴金之時，舞者即行後退，最後又變換隊形，排成一個坐姿的圓陣。可見此舞純係作戰動作的模仿。西周《匡卣》的銘文中有：「懿王在射廬，作象舞」；《禮記・內則》說：「成童舞象，學射御」；《詩・國風・猗嗟》說：「舞則選兮，射則貫兮，四矢反兮，以御亂兮。」這些記載都是把象舞和射御緊緊聯繫在一起。可見象舞實際就是進行單兵和隊列教練的軍事體操。這種舞蹈者的形象，可以從雲南晉寧石寨山出土的銅鼓圖象上得到生動反映。（圖二十三）

❶ 《尚書・大傳》。

當時武舞之名除象舞外，還有「大武」舞之名。《禮記・明堂位》說：「朱干玉戚，冕而舞大武。」《周禮・春官・大司樂》鄭玄注：「（大武・武王樂）武王伐紂以除其害，言其德能成武功。」這說明「大武」舞亦是發揚蹈厲，以示勇的舞蹈，具有武術訓練性質。


盾牌舞（摹本）


羽毛舞（摹本）

圖23　西漢後期雲南滇池地區的舞蹈

第二節　西周文化活動中的武術內容

一、西周學校教育中的武術內容

我國在夏、商已有學校的名稱，如「校」、「序」、「庠」、「學」、「瞽宗」等。並有了武術教育的內容。但它們僅僅是初具規模的一種教育機構，尚不足視爲正式的學校。到西周則集前代教育之大成，從地方到中央，從小學到大學，已經形成了比較完整的學校體系。

西周的教育內容，除德、行外，以六藝，即「禮、樂、射、御、書、數」❶爲基本內容。「凡學

❶《周禮・地官・大司徒》。

世子及學士，必時。春、夏學干戈，秋冬學羽籥，皆於東序。」「干，盾也，戈，勾矛戟也。干戈萬舞，象武也，用動作之時學之。羽籥，籥舞象文也，用安靜之時學之。」❶可見在學校教育中，除射、御外，「樂」也是重要的武術教育內容。

㈠習射藝

西周奴隸主貴族提倡尚武精神，他們希望把子弟培養成戰士。西周打仗又以兵車爲主，所以射、御就成了學校的主課。《禮記・內則》記載：「成童舞象，學射御。」即孩子從十五歲開始就要學習射、御之技。《禮記・燕義》載：「國子存遊卒，使之修德學道，春合諸學，秋合諸射，以考其藝而進退之。」可見對學生所學內容是有嚴格要求的。據《周禮・地官・保氏》記載，當時射有「五射」，御有「五馭」。

「五射」是五種射法，即白矢、參連、剡注、襄尺、井儀。

「白矢者，矢在侯而貫侯，也見其鏃白」。

參連者，「前方一矢，後三矢連續而去也。」

「剡注者，謂羽頭高鏃低而去剡剡然。」

「讓尺者，臣謂君射，不與君並立，襄君一尺而退。」

---

❶《禮記・文王世子》鄭玄注。

井儀者，「四矢貫侯如井之容儀也。」❶

從這些射法可以看出，其內容不同，要求也不同。除從實戰角度進行教學外，還含有禮儀的內容，它反映了奴隸主階級在傳授知識的同時，是與禮教相配合的。（圖二十四）

㈡習武舞



圖24　戰國宴樂銅壺上的習射圖

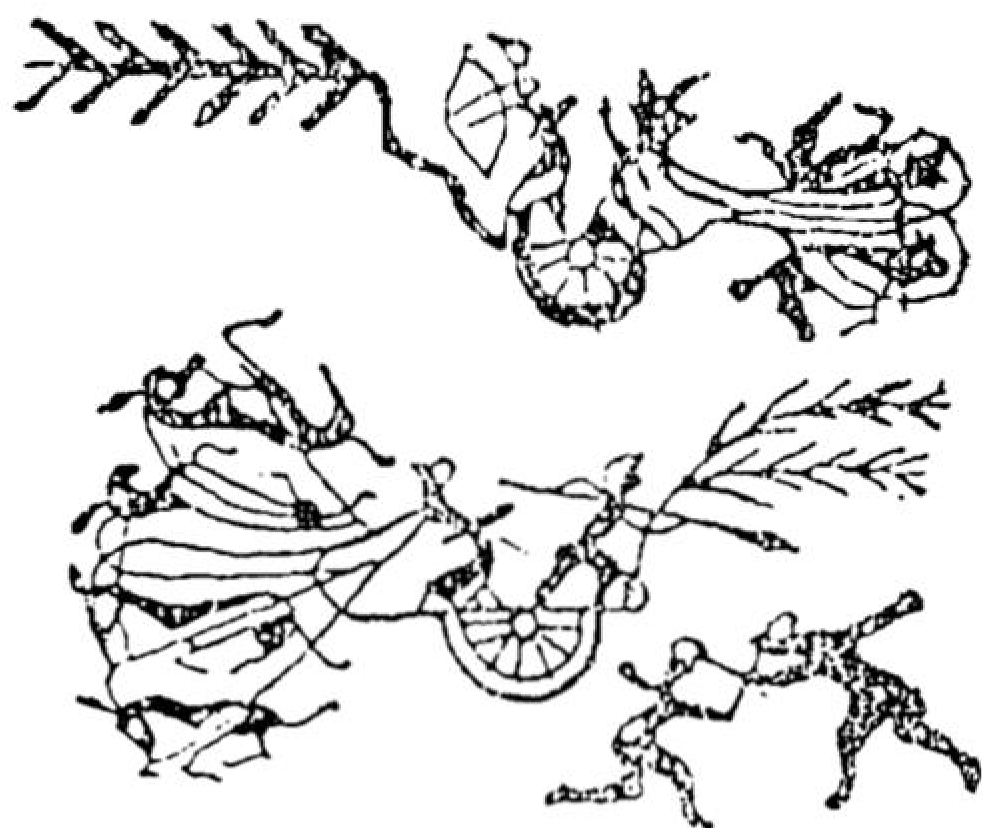


圖25　春秋戰國青銅器上〝御〞的圖象

❶《周禮・地官司徒・保氏》賈公彥疏。

西周盛行樂舞，無論祭祀或慶典活動，都要獻舞，因而學校有樂舞教育。《禮記・內則》記載：「十有三年學樂、誦詩、舞句、成童舞象、學射御（圖二十五）；二十而冠始學禮，可以衣裘帛舞大夏。」可見當時是按年齡大小學習不同的舞蹈。

西周樂舞教育大體分兩類：未滿二十歲的學生學小舞，並先文舞後武舞；二十歲以上學大舞。

小舞有六種，即祓舞、羽舞、皇舞、旄舞、干舞、人舞，是以舞時所執之物爲名，皆有樂師所教。其中「干舞者，兵舞」，這是因爲「以干戈兵事所用，故以干舞爲兵舞。」❶《禮記・文王世子》孔穎達疏：「小舞則以干配戈」，可知小舞是執盾與戈而舞。而在鄉學中，「掌教兵舞」的是「舞師」。❷有山川祭祀時，率領往舞。大舞也有六種，即雲門大卷、大咸、大磬、大夏、大護、大武。相傳爲黃帝至西周六代之舞。大司樂教之。而大武則是武舞。《周禮・春官・大司樂》鄭玄注：「大武，武王樂也，武王伐紂，以除其害，言其德能成武功。」《禮記・明堂位》曰：「朱干玉戚，冕而舞大舞。」鄭玄注：「朱干，赤大盾也。戚，斧也。」可見舞者是執「赤盾玉斧」而舞。

這些樂舞，都有嚴格的規則。舞時，有「大胥」根據樂章與舞的配合來修正舞位，並按長幼爲先後，定舞者出入的順序。有「小胥」巡視舞的行列，笞擊那些不認眞舞的人。

由此可見，西周的學校教育，是具有「文武兼備」特點的教育，而武術教育是其中主要內容之

❶《周禮・春官・樂師》鄭玄注及賈公彥疏。

❷《周禮・地官・舞師》。

一。它奠定了我國學校體育教育的雛形，對後世有一定的影響。

二、西周的禮射活動

周時最重射。當時之人幾無不習之。如《禮記・曲禮下》：「君使士射，不能，則辭以疾，言曰，某有負薪之憂。」鄭玄注：「射得，所以觀德，唯有疾，以辭也。」孔穎達疏：「某有負薪之憂者，此稱疾之辭也。言已有擔樵之餘勞，不堪射也。」《禮記・內則》：「子生，男子設弧於門左，女子設帨於門右，三日始負子，男射女否。」鄭玄注：「弧者，示有事於武事。」又「國君世子生，……射人以桑弧蓬矢六，射天地四方。」《周禮・地官・州長》：「春秋以禮會民，而射於州序。」鄭玄注：「序，州黨之學也，會民而射，所以正其志也。」以上足見西周時貴族頗重射事。這些武術內容在一定程度上受周人「敬德」、「尊禮」思想的影響。德字從字面上看是從直從心，意思是把心思放端正。敬者警也，本意是要人時常努力，不可有絲毫的放鬆。那麼敬德不僅包含著正心修身，同時包含著努力於人事，治國平天下的意思。和「德」字相關的還有「禮」。周人按照尊卑、親疏、貴賤、長幼、男女等差別制定出了表現等級制度的禮，以禮來規範人的行為，鞏固當時的階級秩序。所以，周時提倡禮射，將此作為一種鞏固統治的工具。

當時的禮射分為大射、賓射、燕射和鄉射四種。

㈠大射

周天子有大射之典，凡將有郊廟之事，則以射選諸侯貢士可以與祭者。行大射禮在射宮。《儀

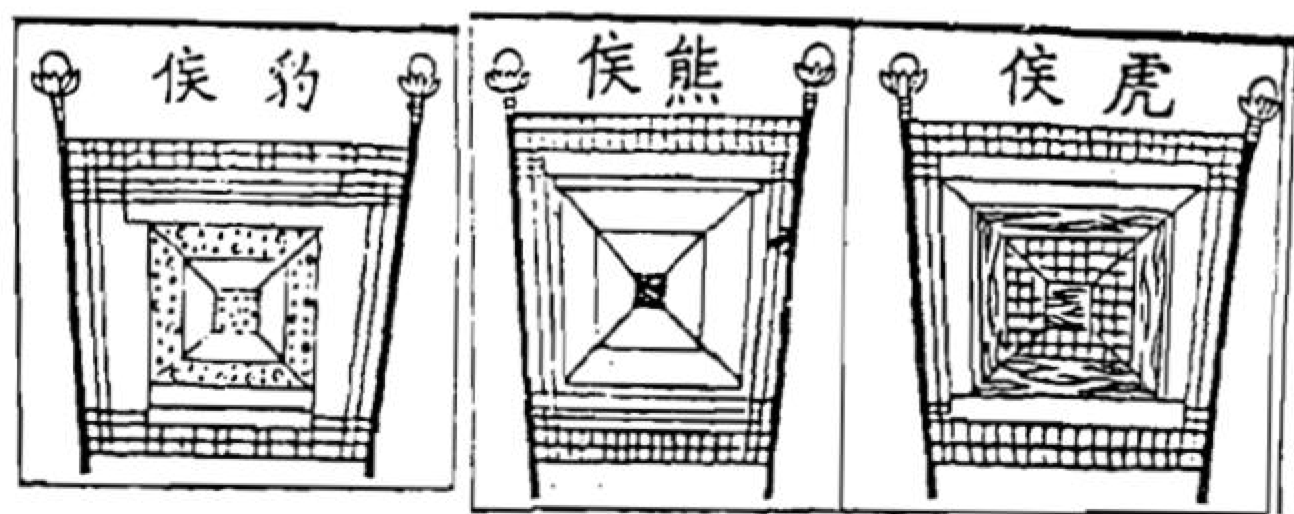


圖26　周天子大射所用之侯

禮・大射》記載甚詳，鄭玄注：「大射者，諸侯將有祭祀之事，與其群臣射以觀其體，數中者得與於祭，不數中者不得與祭。」

當時諸侯，卿大夫亦有大射之典，但其制不同，以示等級之分。天子大射用三侯，即虎侯、熊侯、豹侯。虎侯王所自射，熊侯諸侯所射，豹侯卿大夫以下所射。（圖二十六）諸侯大射用二侯，即熊侯、豹侯。熊侯爲諸侯所射，豹侯爲群臣所射。卿大夫大射用麋侯，君臣共射。唯京畿外諸侯行大射禮，得射三侯，因是「遠尊」。但三侯雖相同，而侯之用皮不同。畿外諸侯自射大侯即熊侯也，其助祭所射之侯，則糝侯（畿外卿大夫助祭於君所射）和豻侯（畿外之士助君所祭之侯）也。

天子行射禮時，無論尊卑，人皆四矢。並有諸官司理其事。梓人：張皮侯綴鵠於侯的中央；司裘：管供應三侯，並於侯的中心設置鵠的；射人：以步量距離，並張設三侯，王射的時候，命令背負侯的人離開侯；司弓矢：大射時，供給足用的弓矢與鉗矢的夾子；大司馬：給參禮射之諸侯排列次序的；車僕：供唱獲者使用之防護工具的；大司樂：王出入命令奏王夏樂，到射的時候，命奏騶虞樂；大師：率領群瞽歌詩以爲射節；鐘師：奏樂的；大史：計算射中矢數的；司常：供給唱獲者所持之旌旗；服不氏：待射中舉旌旗唱獲者；射鳥氏：從侯上取回射中的箭。

兩千多年以前，像這樣有一定規模和嚴格程度及工作人員如此細緻分工的射箭活動，在世界體育

史上是罕見的。

(二)賓射

天子因諸侯來朝而與之同射之禮。故射於王朝。天子射五正侯（亦稱五采侯），以文德接待遠人之意；諸侯射三正侯；卿大夫射二正侯。（圖二十七）諸侯、卿大夫也有賓射之禮，只是天子用三侯，諸侯二侯，卿以下皆一侯。行賓射禮時，也有諸臣專司其事。如梓人、服不氏、繕人、鏄師、大師、司常等。賓射在天子諸侯行之，則爲賓射；在庶民行之，則爲鄉射。不過因尊卑之別，其用意，則相似也。

(三)燕射

天子與群臣燕息，娛樂時所行的射禮。射於路寢庭（諸侯朝拜天子前所等候的庭堂）。射之原因主要是勞使臣，與群臣飲酒或脫屨升堂而後射。射時，天子射熊首獸侯，諸侯射麋首獸侯，卿大夫射虎豹首獸侯，士射鹿豕獸侯。（圖二十八）有樂師率領衆射者以弓矢舞，並有諸臣司其事。如梓人、

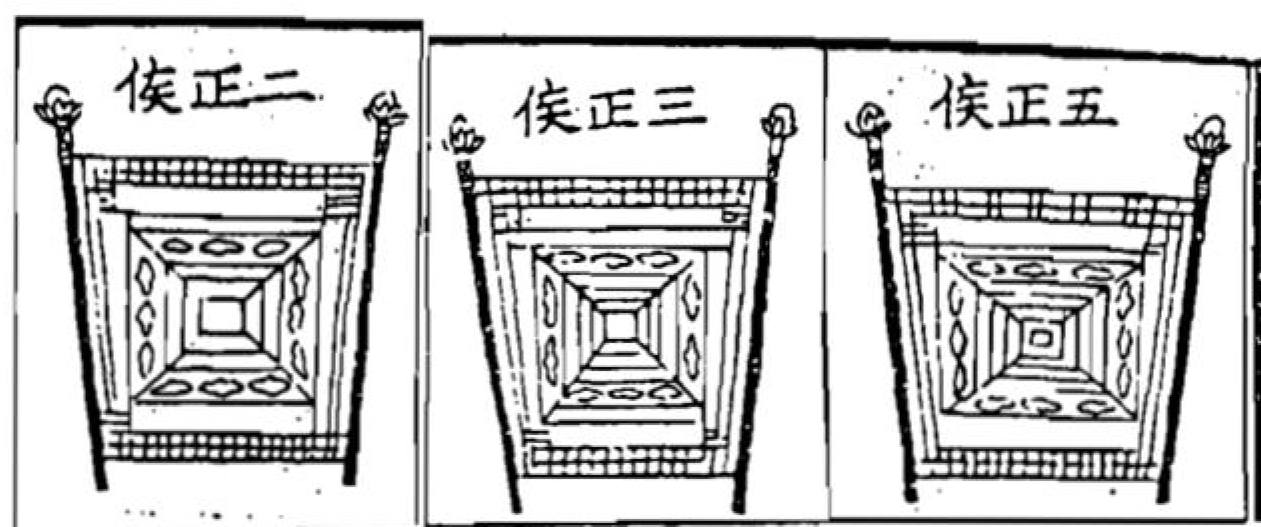


圖27　周天子、諸侯、卿大夫賓射所用之侯

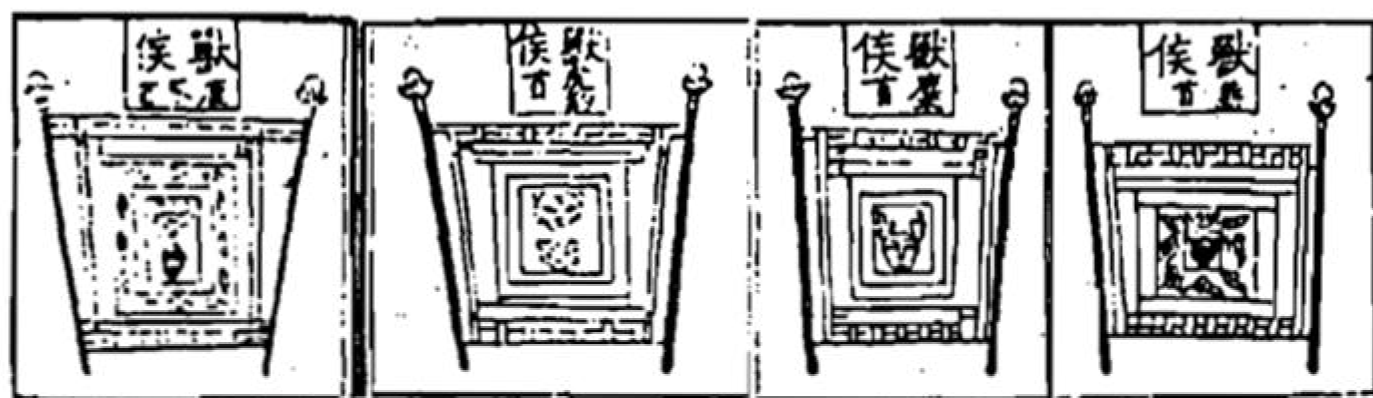


圖28　周天子、諸侯、卿大夫、士燕射所用之侯

司弓矢、繕人、太僕、小臣、樂師等。天子以至士，都有燕射之典，可見當時射箭活動非常普遍。

(四)鄉射

在鄉飲酒的時候，舉行鄉射禮，以相娛樂。《禮記・射義》云：「鄉大夫之射也，必先行鄉飲酒之禮。」所謂鄉飲酒之禮，即集一鄉之人以開宴會，於習禮兼以習射。其集會之期有二：一爲三年一度，即鄉學生卒業而出仕時舉行，時鄉大夫爲主人，鄉之父老爲賓客。其中最老而知禮節者爲上賓，餘爲衆賓。另一爲一年二度者，即春秋二季舉行，州長以鄉射禮聚集民衆於州序。這種鄉射禮，是在庶民中舉行的，反映了習武活動在當時社會生活中的突出地位。

西周的禮射活動，雖在當時是一項非常普遍的尚武活動，並在西周奴隸制高度發展的時期，成爲奴隸主貴族習武選士維護統治的重要工具，但是它爲禮制服務，受到了尊禮思想的嚴重束縛。所以，當平王東遷，「禮崩樂壞」之時，禮射也就失去了原來練武的意義，徒具形式，變成了花架子而逐漸走向了衰亡。

三、《周易》對古代養生學及武術的影響

《周易》，亦稱《易經》，是這一時期的一部占卜的書。相傳係周人所作，包括《經》和《傳》兩部分。這部書涵有很豐富的哲學思想，其中很多樸素的辯證法的觀點構成了我國古代養生學的理論基礎，對我國養生學的發展影響極爲深遠。

《周易》認爲人的生命來源，是陰陽相互作用的結果。《周易・系辭下》說：「乾，陽物也；

坤，陰物也。陰陽合德，而剛柔有體。」所以「天地絪縕，萬物化醇，男女構精，萬物化生。」即陰陽的相互作用，是產生萬物的根源。

《周易》認爲，宇宙間事物的發展變化，皆是陰陽剛柔、動靜的相互作用引起的，即所謂「一陰一陽爲之道」；「剛柔相摩、八卦相蕩」；「剛柔相推，變在其中矣」。並認爲這種變化是無窮的，即「闔戶謂之坤，辟戶謂之乾，一闔一辟謂之變，往來不窮謂之通。」正是因爲這種時時變化，引起「日新」月異。因此強調「效天下之動也」。「天行健，君子以自強不息」即天剛健不屈，以其運動不息，所以人要自強不息。

《周易》認爲：「乾道變化，各正性命，保合太和，乃利貞」。這主要說事物由動而靜，有而入無均是變化，萬物靜定而無爲，正所以養育其生命，略如人入夜寢息，休養神明，這利於人的生命不息。

《周易》有關動靜、剛柔、陰陽相摩相推而引起變化的觀點反映了當時樸素的唯物主義的陰陽觀。這一觀點很快就被應用到了對武術技術的理解上。如《吳越春秋》卷九《勾踐陰謀外傳》記載：越王問越女劍道時，越女曰：「其道甚微而易，其意甚幽而深，道有門戶，亦有陰陽，開門閉戶，陰衰陽興。」又如《莊子・人間世》談論拳摶時說：「且以巧鬥力者，始乎陽，常卒乎陰，大致則多奇巧。」這裡所說的武術技藝的變化，都是用陰陽之變化來解釋的。當然陰陽之說，並非是《周易》最早提出來的，但《周易》本前人陰陽之說，附以己見，釋宇宙間諸變化，則更爲豐富、具體。故人們釋事物，取法於《易》，頗爲多見。後世武術專著多用《易》說，正是此理。

「太極」這一詞，是《周易》第一次提出來的。《周易・系辭上》云：「易有太極，是生兩儀，兩儀生四象，四象生八卦。」這裡的「太極」是指宇宙的本原，至於它到底是一個精神實體還是一個物質實體並未具體交代。正因爲如此，後世的思想家都依據自己的哲學觀點解釋「太極」。太極學說也就由此展開了一個演變過程。這一過程對逐漸發展的中國武術體系產生了很大的影響，尤其是自宋開始。不管是唯物論者還是唯心論者，隨著理學思潮的興起和發展，都在注《易》的形式下，對「太極」進行了廣泛的探索。唐以前的哲學家主要把「太極」看做一個實體概念。而自宋以後的哲學家則把它看成實體概念和屬性概念相統一的哲學範疇，把太極規定爲實而非物，本無而不空的實體。提出了「無極而太極」的學說。如周敦頤《太極圖說》曰：「無極而太極，太極動而生陽，動極而靜，靜而生陰，靜極復動，一動一靜互爲其根，分陰分陽，兩儀立焉。陽變陰合而生水火木金土，五氣順布，四時行焉。五行一陰陽也，陰陽一太極也。太極本無報也。……大哉《易》也，斯其至矣。」周敦頤之說是把老、莊的「無極」和《易傳》的「太極」兩個概念統一起來了。它後來被武術家們所採用而成爲一些拳法的理論基礎。如王宗岳《太極拳論》曰：「太極者，無極而生，陰陽之母也。動之則分，靜之則合。」可見此說是採自周敦頤「無極而太極」等語發揮出來的。由此可見《周易》對武術技術及理論的影響是深遠的。

第三節　春秋戰國時期的武術活動

一、武術發展變化的社會條件

春秋戰國時代（公元前七七〇年至公元前二二一年）是我國奴隸社會向封建社會轉變的時代。在這個社會大變動的時期，社會政治、經濟和文化都在激烈複雜的階級鬥爭中發生著深刻的變化，這些變化對武術的發展都產生了極大的影響。

這一時期，新興地主階級利用勞動人民的力量，同奴隸主貴族進行了反覆的較量，先後登上了政治舞台。他們在奪取政權以及在取得政權以後，實行了不同程度的社會改革，破除了奴隸制的舊制度。在這個過程中，也把武術納入了爲地主階級服務的軌道。如魏國李悝和他的同僚都很重視加強封建武裝力量，建立了經過考選的常備軍。這些由「武卒」組成的軍隊，都經過了嚴格的訓練，並按規定標準進行考核，「中試則復其戶，利其田宅」。❶商鞅在秦國的變法中，廢除了舊的世卿世祿制度，實行了以軍功授田宅的辦法，並依軍功授軍功爵、軍功爵分二十級，各級都規定有相應的政治、

❶《荀子・議兵》。

經濟特權。商鞅變法行之十年，秦民訓練有素，「勇於公戰，怯於私鬥。」❶「虎摯之士，跿跔科頭貫頤奮戟者，至不可勝計也。」❷在齊國，齊威王任用孫臏，於士卒中「篡賢取良」。❸即嚴格挑選，擇優而取人才，並有計劃有組織地進行訓練，終使齊國威服諸侯。處北方受三胡騷擾的趙國，在趙武靈王時，「胡服騎射以教百姓」，❹使趙國很快強盛起來，辟地千里。

戰國時期，由於封建制代替了奴隸制，社會上的階級關係發生了巨大變化，土地逐漸轉移到新興地主階級和農民階級的手中，以前的力役地租便逐漸轉化爲實物地租。由於地租形態的轉化，直接耕種者對土地所有者的人身隸屬關係，也就相對減弱了。農民生產獨立性的加強，使他們參加各種武術活動成爲可能，《荀子・議兵》所說的「齊人隆技擊」，在一定程度上反映了這種情況。因此，民間武術活動開始發展。

春秋戰國時期，銅礦的開採和礦石的冶煉都達到了空前的規模。同時總結了適合不同器類，包括不同兵器的合金比例配合。這些對保證兵器生產的數量和質量起了很大作用。其中尤以劍的製作引人注目。當時在生產脊部和刃部合鑄的復合劍，脊部材料含錫較低，故性堅韌，而兩刃含錫較高，故性

---

❶《史記・商君列傳》。
❷《戰國策・韓策一》。
❸《孫臏兵法・行篡》。
❹《史記・趙世家》。

剛而鋒利。出土的吳王夫差劍、越王勾踐劍等，平直鋒利，製作精緻，是二千多年前吳越地區短兵的代表作。秦始皇陵側俑坑出土的劍，表面還進行了防腐處理，至今不鏽。

鋼鐵冶鍛工藝在春秋晚期已開始出現。一九七八年長沙楊家山的一座春秋晚期墓中出土一把鋼劍，據檢驗是含碳〇・五%的中炭鋼製品，並經過退火處理。❶冶鐵業的發展和工藝技術的改進，使金屬鐵的性能提高。鐵越來越多地被用於兵器生產。燕下都四十四號墓中出土的以兵器爲主的遺物中，鐵製兵器有胄、劍、矛、戟、刀、匕首六種五十二件；鐵銅合製的弩機和鏃二十件，銅兵器只有劍和戈各一件。❷當時的鐵兵器有「白刃」之稱。《荀子・議兵》說：「宛鉅、鐵釶（矛），慘如蜂蠆。」鉅是帶鋼的兵器，釶是蛇矛，其鋒利凶狠如蜂蠍。

由於列國間戰爭頻繁，規模空前，所以兵器的種類和性能都發生了新變化。首先是弩已發明使用，並普遍裝備了步兵。曾侯乙墓中所出的自銘爲「殳」和三戈戟爲過去所少見。該墓出土的兵器保存完好，可知戈、戟、矛、殳的柲多爲積竹木柲，只有少數是圓桿髹漆。一般長在三米以上，少數粗桿長矛，長逾四米。竹質箭桿通長爲〇・七米。❸經過淬火的長鋼劍，性能遠遠超過了體短質脆的青銅劍，並不斷裝備軍隊。這些都直接影響著武術的發展變化。

---

❶《長沙新發現春秋晚期的鋼劍和鐵器》，《文物》，一九七八年第十期。

❷《河北易縣燕下都四四號墓發掘報告》，《考古》，一九七五年第四期。

❸《湖北隨縣曾侯乙墓發掘簡報》，《文物》，一九七九年第七期。

在奴隸制崩潰，封建生產關係發生時，除出現自耕農、佃農、雇農之外，還出現了和土地授與沒有必然聯繫的自願投靠封建地主門下的「士」。在西周，他們大都靠「食田」爲主，或給貴族作「家臣」，或充當甲士。春秋戰國時期，士擺脫了宗法的束縛，憑藉自己的才能，大展身手，他們有的辦私學，傳授包括武術在內的各種學識；有的專以武術營生，在社會上傳授劍道、弩道等武技；有的以其武術作食客，依附貴族爲生。這些人的出現及他們之間的「用相誇示」，對民間武術的發展起了積極的推動作用。

春秋戰國時期長期的兼併戰爭，造成了大量封國的滅亡，到戰國開始時，春秋初年的一百三十餘國便只剩下秦、楚、齊、燕、韓、趙、魏七個大國和十幾個奄奄待斃的泗上小侯了。這時戰爭更爲頻繁和激烈，戰爭規模空前。《戰國策·趙策三》說，當時七雄都「能具數十萬之兵，曠日持久數歲。」由於生產力的發展和生產關係的改變，戰爭規模的擴大，甲士和車戰降到了次要地位，徒兵和野戰上升到主要地位。戰國時期，大量農民湧上戰場，便最終結束了車甲縱橫的車戰時代，使軍隊的作戰方式發生了根本性的變化。如長平之戰一開始，秦趙兩軍就以步兵相接，斬將陷壘，反復爭奪，最後還是以幾十萬步兵的搏殺結束了戰鬥。此時，北方民族的騎戰之法也傳入中原。獨立的騎兵部隊自趙武靈王「胡服騎射」以後，開始配合步兵使用。步、騎的發展，使戰鬥技能變的更爲複雜，這爲軍旅武術開拓了一個又一個新的發展領域。

爲了適應步兵野戰和騎兵作戰，軍隊的武器裝備和訓練都發生了變化。各國軍隊普遍裝備了強弩。《史記·蘇秦列傳》說：「天下之強弓勁弩皆從韓出。谿子、少府、時力、距來者，皆射六百步

之外。韓卒超足而射，百發不暇止。遠者括蔽洞胸，近者鏑弇心。」弩使步兵能夠在寬大的正面，有效地阻擊密集整齊的車陣進攻，遂被廣泛應用。在西周車戰武器組合中，不佔重要位置的劍，此時成爲步兵的標準裝備之一。戟也向後來的「卜」字形戟過渡，矛也變的修長而鋒利。這些都適用於步、騎兵作戰的需要。

自春秋始，各國都注重選士和練士。《管子・小匡》說齊桓公問鄉長：「于子之鄉，有拳勇股肱之力，筋骨秀出於衆者，有則以告。有而不以告，謂之蔽才，其罪五。」這裡說的是，各地負責人如不向上推薦武藝人才，將入五刑而定其罰。管子認爲軍隊要「存乎服習，而服習無敵。」即軍隊要專於習武事，只有便習武藝才能天下無敵。這一時期，軍隊訓練的重點已從甲士轉向步卒。十分重視士卒的奔走、跳躍的能力，即培養「能窬高超遠，輕足善走者」。❶同時，注重士卒掌握多種武藝，從河南汲縣山彪鎮出土的水陸攻戰銅鑑可以清楚地看到手持長柄矛、戟及弓的戰士皆佩有劍，有的則揮劍戰鬥。可見，當時步卒與水兵不僅能掌握遠射和長兵格鬥的技能，而且也能手持長劍，進行近戰。

由於各國對步兵裝備及戰鬥素質、戰鬥技能的重視，使適合步兵訓練的手段不斷得到豐富與發展，這與專重甲士訓練的車戰時代，形成了鮮明的對照。

❶《吳子・圖國》。

二、劍道的鼎盛

春秋戰國時期，劍的製造及劍道都得到空前的發展，進入了它的鼎盛時期。

吳越是劍首行發展的地區。吳越地處南方，田塍錯落，水網縱橫，戰車無用武之地。因此，步兵及水兵爲軍隊之主力，劍成了吳越兵士的重要武器。鑄劍業遠遠超過了中原諸國。《考工記》曰：「吳、粵（越）之劍，迂乎其地而弗能爲良，地氣然也。」又曰：「吳、粵之金、錫，此材之美者也。」此所說的是吳、越有鑄劍的良好條件。《戰國策・趙策三》記趙奢之言曰：「夫吳干之劍，肉試則斷牛、馬，金試則截盤匜；薄之柱上而擊之，則折爲三，質之石上而擊之，則碎爲百。」說明吳劍異常鋒利。據《左傳》、《國語》、《國策》、《荀子》、《越絕書》、《吳越春秋》所記，吳越之名劍有魚腸、屬鏤、湛盧、磐郢（一名豪曹）、鉅闕、辟閭、步光、扁諸、龍淵、泰阿、工布等。以其鑄劍而聞名天世者有歐治子、干將、莫邪等。近年來，在考古發掘中獲得的「吳王光劍」、「吳王夫差劍」、「越王勾踐劍」、「越王州句劍」等皆完好如新，鋒刃鋒利，製工精美，反映了吳越工匠鑄劍的高超水平。（圖二十九）

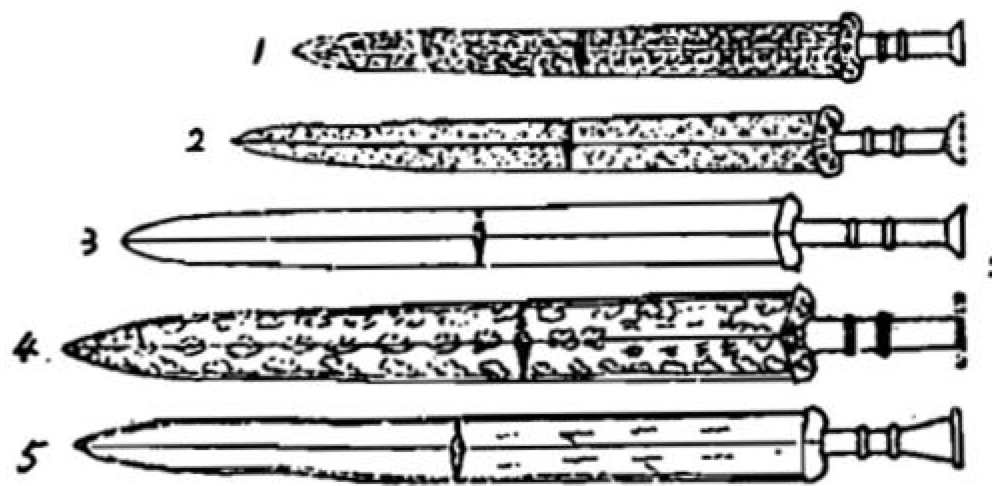


圖29　吳越青銅劍

1. 江蘇六合程橋一號墓出土
2. 河南輝縣發現的吳王夫差劍
3. 江蘇六合程橋二號墓出土
4. 山西峙峪吳王光劍
5. 湖北江陵藤店一號墓出土越王州句劍

當時名劍絕非吳越僅有，《史記・蘇秦列傳》記載：「韓卒之劍戟皆出於冥山，棠溪、墨陽、合膊、鄧師、宛馮、龍淵、太阿，皆陸斷牛馬，水截鵠雁，當敵則斬堅甲鐵幕。」可見當時各國都很注重劍的製造。

當鐵兵登上戰爭舞台後，鐵劍的數量逐漸增多，而且長度超過一般的青銅劍。如湖南等地的楚墓和河北易縣燕下都遺址出土的鐵劍，接近一米或超過一米的不少，最長的鐵劍長度已達一・四米。爲了提高步兵的戰爭力，各國採取的措施之一就是聘劍士教士卒提高擊劍水平，如越王勾踐聘善劍的越女就是其中一例。

當時不僅軍士佩劍，官吏、庶民亦佩劍。《史記・秦本紀》及《六國表》記載：「簡公六年，令吏初帶劍。」《秦始皇本紀》後附《秦紀》云：「簡公……七年，百姓多帶劍。」秦始皇正是由於佩劍，在荆軻刺其之時，才免於一死。可見佩劍有衛體的目的。由於劍的普及，擊劍之風盛行一時。《莊子・說劍》記載：「昔趙文王喜劍，劍士夾門而客三千餘人，日夜相擊於前，死傷者歲百餘人，好之不厭。」「吳王好擊劍，百姓多劍瘢。」❶至漢，其民仍「好用劍、輕死易發。」❷可見吳越擊劍活動當時相當普及，並對後世有相當的影響。

當時不僅有大量依附於貴族、官僚爲生的劍士，而且有專以傳授劍法爲業的武術家。司馬遷稱其

❶《後漢書・馬援傳附馬廖傳》。
❷《漢書・地理志》。

先祖的一支「在趙者，從傳劍論顯。」❶說明，其劍法是相當高超的。當時擊劍之術，不僅作爲士卒戰鬥的技能存在，而且也是民間武藝的重要內容。民間「好擊劍」者甚多，「論劍」也成爲一種風氣。《史記・刺客列傳》記載：「荊軻嘗遊過楡次，與蓋聶論劍，蓋聶怒而目之。」魯勾踐聞荊軻刺秦王，私曰：「嗟呼，惜哉其不講於刺劍之術也！」可見當時民間很重視「刺劍之術」的練習。

當時劍有長短之別。《莊子・說劍》載：「王曰：夫子所御杖，長短何如？」可見劍隨人所需而分長短。當時短者約爲二十八—四十厘米左右，其主要用於前刺，即所謂「直兵推之。」❷另外一種用法就是「遙擊」，即擲劍之法。而多數長劍之用法則在於「爲刺則入，擊則斷，旁擊而不折，此劍之利也。」❸即刺、擊、旁擊等。劍爲格鬥之短兵，所以又有「持短之長，倏忽縱橫」。❹之法。

劍的廣泛應用，促使了劍術理論的發展。越王問越女擊劍之道時，越女答道：「其道甚微而易，其意甚幽而深，道有門戶亦有陰陽，開門閉戶陰衰陽興。凡手戰之道，內實精神。外亦安儀，見之似好婦，奇之似懼虎。布形候氣，與神俱往。杳之若日，偏如騰兔。追形逐影，光若彿彷。呼吸往來，不及法禁。縱橫逆順，直復不聞。斯道者，一人當百，百人當萬。」❺其言妙契精微，可見深得擊劍

❶《史記・太史公自序》。
❷《晏子春秋》卷五《崔慶劫齊將軍大夫盟晏子不與第三》。
❸《墨子・節用中》。
❹《史記・刺客列傳》，裴駰《集解》引《呂氏劍伎》。
❺《吳越春秋》卷九《勾踐陰謀外傳》。

之要。《莊子・說劍》亦有：「夫爲劍者，示之以虛，開之以利，後之以發，先之以至」之論。雖寥寥數語，但精闢地概括了擊劍的要領。這些理論對劍及其他武藝項目的發展都有深刻的影響。

三、射藝與長兵技能

春秋戰國時期，由於戰爭的發展，防護裝備進一步完善。軍隊中普遍裝備的遠射武器弓箭在沿襲前朝的基礎上形式又有了新的變化，箭鏃拋棄了傳統的扁體形態改用三棱錐體，增強了穿透力和殺傷力。弓的製造也進一步制定出了標準，從弓箭的選材（干、角、筋、膠、絲、漆）、工藝流程以及按使用人身份規定弓的等級等方面都作了規定（詳見《周禮・考工記》），使弓箭的生產規範化和規格化，提高了兵器質量。而士卒使用標準一致的弓箭，也促進了訓練。

當時不僅弓箭的製造更爲精良，而且射箭技藝也更加講究。《韓詩外傳》記載：「齊景公使人爲弓，三年乃成。景公得弓而射不穿三札。景公怒，將殺弓人。弓人之妻往見景公曰：……且妾聞，奚公之車，不能獨走；莫邪雖利，不能獨斷，必有以動之。夫射之道在：左手若拒石，右手若附枝，掌若握卵，四指如短杖。右手發之，左手不知，此蓋射之道。景公以其言爲儀而射之，穿七札。蔡之夫立出矣。」弓人之妻告訴景公的正是射箭要領。它說明只有掌握射箭要領，才能使良弓之力得到發揮。

在當時射藝普及和提高的基礎上產生了很多著名的射手。《左傳・宣公四年》記載：「楚子與若敖氏戰於臯滸，伯芬（射手）射王，汰輈（箭車車轅）及鼓跗，著於丁寧（狀似鐘的小銅器），又

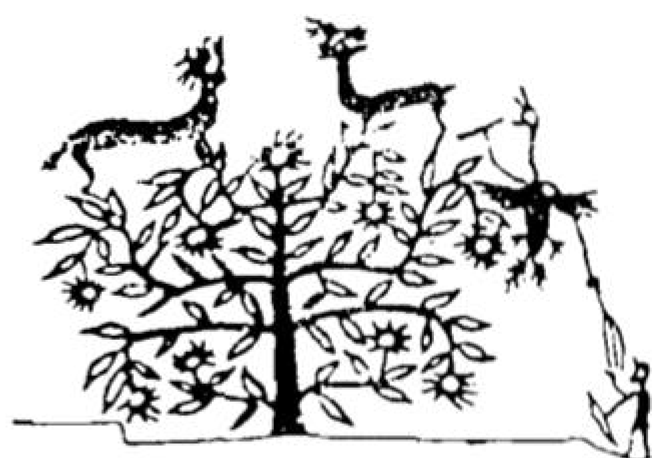
射，汰輈以貫笠轂（蔽轂之物），師懼，退。」可見伯芬射藝高超。《史記・周本紀》記載：「楚有養由基者，善射者也，去柳葉百步而射之，百發而百中之，左右觀者數千人，皆曰善射。」《左傳・成公十六》記載：「晉侯伐鄭，楚子救鄭，潘尪之黨與養由基蹲甲而射之，徹七札焉。」潘尪之子潘黨和養由基均能射透七重甲，除他們精湛射技外，也說明楚國弓箭製造相當精良。

在春秋戰國的戰亂時代，射藝是人們普遍習武的項目，而善射之士頗受社會的重視。《墨子・尚賢》曰：「凡我國能射御之士，我將賞貴之，不能射御之士，我將罪賤之。」《荀子・君道》曰：「人主欲得善射，射遠中微者，縣貴爵重賞以招致之。」魏國的李悝為了使庶民習射，還頒布著名的「習射令」。《韓非子・內儲說上》記載：「李悝為魏文侯上地之守，而欲人之善射也，乃下令曰：人之有孤疑之訟者，令人射的，中之者勝，不中者負。令下，而人皆疾習射，日夜不休。乃與秦人戰，大敗之，以人之善射也。」這段資料反映了新興地主階級對習射的重視以及魏國民眾習射活動的廣泛性和積極性。

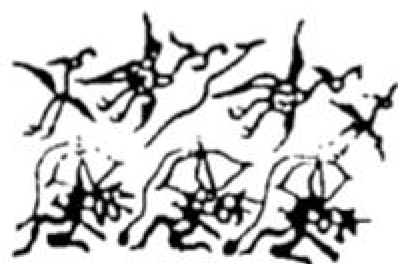
當時，還有一種射法叫「弋射」，是一種發射帶繩箭矢的技術，其作用主要是獵取飛禽。如今弋箭已失傳，但在春秋戰國卻很流行。故宮博物院有一件戰國宴樂紋銅壺，上有弋射場面：上有鴻雁翱翔，四人俯身弋射，五隻大雁被射中，拖著長繳進行掙扎。河南輝縣琉璃閣出土的戰國狩獵紋銅壺，成都百花潭戰國銅壺，上海博物館收藏的戰國宴樂紋銅杯，均有弋射圖（圖三十）。當時文獻不乏弋射的記載，《吳氏春秋・功名》：「善弋者，下烏乎，百仞之上，良弓也。」《史記・楚世家》「若王之於弋誠好而不厭，出則寶弓，碆新繳……。」弋射原是一種狩獵手段，後同圍獵騎射一樣逐漸成

了統治階級的消遣娛樂方式。弋射圖常作爲宴樂的一種描繪出現在青銅禮器上就是證明。

戰國時期，各國軍隊普遍裝備了強弩（圖三十一），不僅有用人的臂力張弩的「臂張」弩，而且



曾侯乙墓衣箱上的弋射圖



戰國狩獵紋銅壺上的弋射圖



戰國宴樂紋銅壺上的弋射圖



成都百花潭戰國銅壺上的弋射圖

圖30　戰國弋射圖

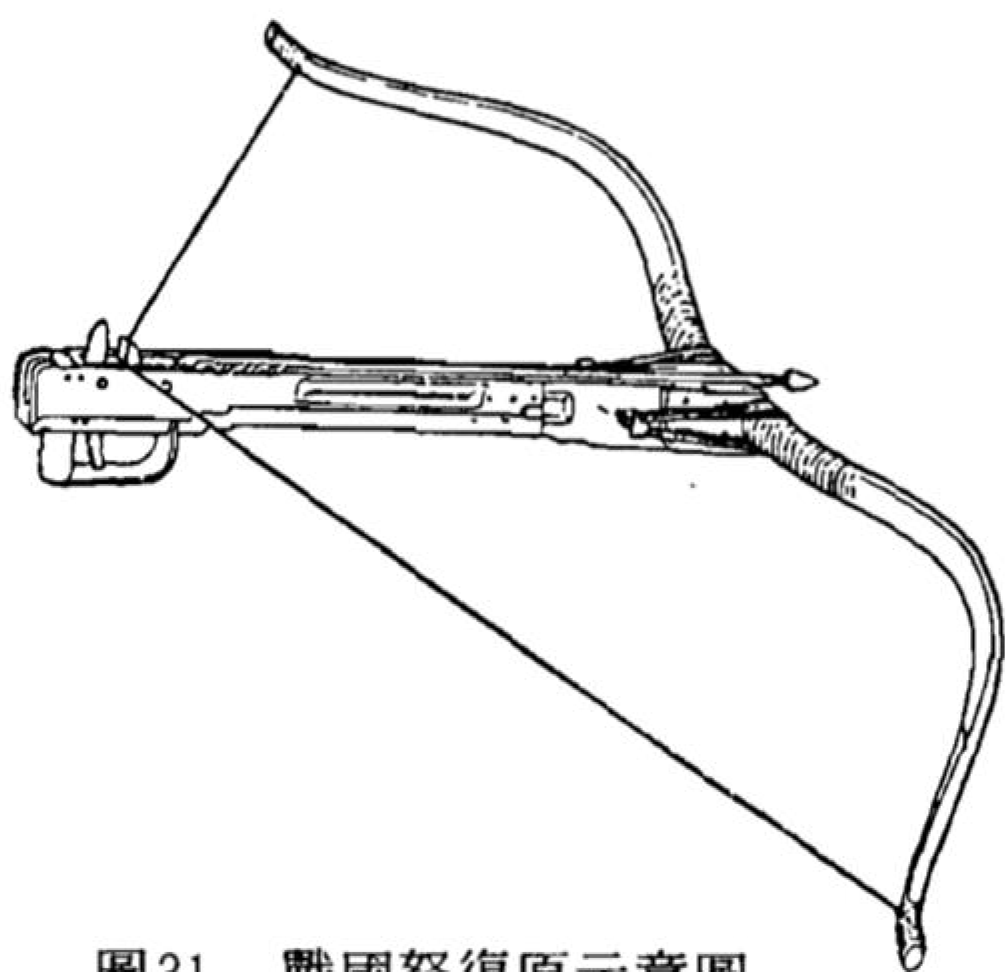


圖31　戰國弩復原示意圖

有威力更強的用腳踏張的「蹶張」弩。因此弩技就成了軍隊的重要訓練項目，弩射理論也建立起來。《吳越春秋》卷九《勾踐陰謀外傳》記載，越王勾踐請楚將陳音教射，陳音曰：「夫射之道，身若戴板，頭若激卵，左足蹉右足橫，左手若附枝，右手若抱兒，舉弩望敵，翕心咽煙，與氣俱發，得其和平，神定思去，去上分離，右手發機，左手不知，一身異教，豈況雄雌，此正射持弩之道也。」這裡陳音不僅指出了身體手足的正確姿勢，而且還講了發射時動作與呼吸的配合，反映了當時對弩道深入細緻研究的程度。後來，越國軍士經陳音三個月的教習，「皆能用弓弩之巧」，「無有不神」。證明他的理論是可行的。

春秋戰國時期，在戰爭中常用的長兵器有矛、戟、戈、殳等。從一九三五年河南省汲縣山彪鎮戰國墓葬出土的水陸攻戰紋銅鑑（圖三十二），可以清楚地看到當時用長柲弋，戟，矛和短柲戟，進行格鬥的種種姿態。在四川成都百花潭出土的銅壺也有著畫面大致相同的戰鬥形象。除出土文物外，古籍也多有反映，如《詩經·衛風·伯

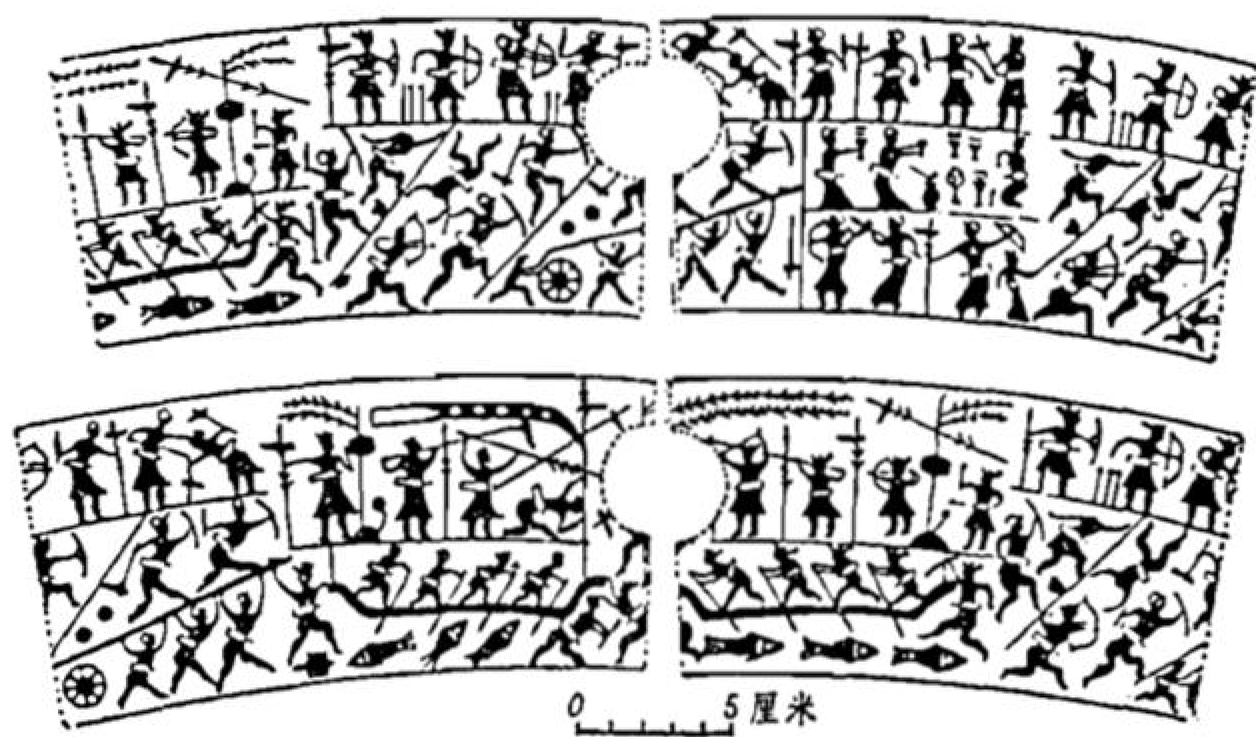


圖32　河南汲縣山彪鎮出土水陸攻戰銅鑑花紋展開圖

兮》：「伯也執殳，爲王前驅。」《詩經・秦風・無衣》：「王于興師，修我戈矛」；「王于興師，修我矛戟」。《禮記・明堂位》：越棘大弓，天子之戎器也。」注：「越國名棘戟也。」《左傳・哀公十一年》：「冉有用矛於齊師，故能入其軍。孔子曰『義也！』」。」

各種資料都表明，春秋戰國時期，戟作爲先進的格鬥兵器已爲步兵和水兵所應用。戟的功能是多樣的，戟刺可向前直刺，戟援的上刃可推擊，援鋒可啄擊，援的下刃可鈎斫。這是長兵技術史上具有突破性質的進步。戟開始主要用於步兵、水兵，接著騎兵也用。這證明，長兵技術衝破了車戰的侷限，向更爲靈便實用的方向發展。

從燕下都四四號墓的出土兵器中可以看到，戰國晚期燕國的士兵已較多的裝備著新型的鋼鐵兵器，其中長柄的格鬥兵器主要是矛和戟，而戈爲數甚少。這說明，戈的作用逐漸降低，而矛、戟之技能已爲當時長兵之主要技能。這時「殳」（有棱無刃，長約三米的木棒）這種擊兵，也逐漸減少了。這些變化都和當時戰爭的方式有關。

爲適應步戰的發展，也提出長兵的規格《考工記・盧人》曰：「凡兵無過三其身，過三其身，弗能用也。」這是說其長不能超過身高的三倍，超過身高三倍，戰士就無法揮舞戰鬥了。

這些長兵的變化，對後世長兵技能的發展都有相當的影響。

四、手搏的發展

春秋戰國時期，由於步兵的崛起，社會的動蕩不安，徒手搏鬥技能的發展成爲可能，文獻也多有

記載。《公羊傳・莊公十二年》記載：宋閔公的臣子長萬「怒，搏閔公，絕其脰。」注：「脰，頸也；齊人語。」《新序・義勇》亦載：「萬怒，遂搏閔公頰，齒落於口，絕吭而死。」此顯然是手搏。《穀梁傳・僖公元年》：「公子友謂莒拏曰：吾二人不相悅，士卒何罪，屏左右而相搏。公子友處下，左右曰：孟勞。孟勞者，魯之寶刀也。公子友以殺之。」范寧注：「搏，手搏也。」即二人開始徒手相搏，後公子友敗，即用刀殺莒拏。《左傳・僖公二十八年》：「晉侯夢與楚子搏，楚子伏已，而盬其腦。」（盬〈音古〉）杜預注：「搏，手搏也。」《左傳・成公十六年》：「叔山冉搏人以投，中車折軾」《左傳・襄公二十四年》「入壘皆下，搏人以投，收禽挾囚，弗待而出。」又《荀子・富國》：「是猶鳥獲與焦僥搏也。」上述資料都反映了「手搏」技能此時已作爲專門的搏鬥技能存在了。《莊子・人間世》有段關於拳搏的話：「且以巧鬥力者，即乎陽，常卒乎陰，大至則多奇巧。」這裡所說較力相搏，是有技巧的。鬥者極其心思以求取勝，所以出現了多種奇巧的方法。這反映了當時手搏的技巧已有相當程度的發展。《漢書・藝文志》兵技巧類記有《手搏六篇》書名，可能就是對先秦手搏經驗的總結，可惜亡佚了。

第四節　春秋戰國時期民間武術活動的興起

春秋戰國時期，「禮崩樂壞」，奴隸制解體了，奴隸主貴族壟斷體育的局面也隨之被打破了，民

間武術在封建制逐漸形成的基礎上開始興起。

一、「私學」中的武術教育

隨著周王朝勢力的衰弱，「天子失官，學在四夷。」奴隸制時代那種「學在官府」的壟斷局面一去不復返了，「私學」在社會上發展起來，民間出現了私人講學授徒的新氣象。這樣，一直由奴隸主控制的「射、御、樂」等體育內容，開始廣泛在民間傳播。

以孔、墨爲例。

我國私人講學的風氣是由孔子正式開始的。他「有教無類」的做法，對文化教育傳播到民間，起了促進的作用。《吳氏春秋・慎大》云：「孔子之勁，舉國門之關，而不肯以力聞。」可見孔子本人的力量是很大的。孔子曾說：「君子無所爭，必也射乎。」❶又曰：「吾何執？執御乎，執射乎？吾執御矣。」❷《禮記・射義》亦云：「孔子射於矍相之圃，蓋觀者如堵牆。」由此可知，孔子於射、御之事俱優爲之。有若是孔子的學生，哀公八年，吳伐魯。魯大夫微虎選「三踴於幕庭」者擊吳，有若就中選。可見平時有訓練。冉有也是孔子的學生。《左傳・哀公十一年》記載：「冉有用矛於齊師，故能入其軍。孔子曰：『義也！』」《史記・孔子世家》記載其事曰：「冉有爲季氏將師，與齊

❶《論語・八佾》。
❷《論語・子罕》。

戰於郎，克之。季康子曰：『子之於軍旅，學之乎，性之乎？』冉有曰：『學之於孔子。』」可見孔子本人不僅知兵，其教育內容中也有射、御之術。《論語・憲問》孔子答子路問成人，其條件之一曰：「卞莊子之勇。」又言其次者，曰：「見危授命。」這些言語對他的學生很有影響。《孔子家語》中有：「子路戎服見孔子，拔劍而舞之，曰：古之君子，以劍自衛乎。」《家語》中還記載孔子弟子公良孺者「有勇力」，曰：「寧門而死」。曾門蒲人，爲孔子解圍。這些都反映了孔子學生習武的情況。

墨子的思想及教育活動中，也有大量的武術內容。《淮南子・泰族訓》說：「墨子服役者百八十人，皆可使赴火蹈刃，死不旋踵。」墨子曾對楚王說：「臣之弟子禽滑厘等三百人，已持臣守圉之器，在宋城上而待楚寇矣，雖殺臣不能絕也。」❶此證墨子的學生多精於武事。《墨子・公孟》說：「二、三子有復於子墨子學射者。」意爲原來未學好射術的學生，再次向墨子學習。這也證明習射是墨子的教育內容之一。由此可見，當時「私學」在民間體育發展中起了相當的作用。

二、社會上以武術爲營生方式的人大量出現

春秋戰國的動蕩時期，社會結構日趨複雜。在各階級分化和集結的過程中，形成了不同的階層，其中就有以武技爲營生手段的階層。正如顧頡剛先生所說：「彼輩自成一集團，不與文士溷。」❷他

❶《墨子・公輸》。

❷顧頡剛：《史林雜識・武士與文士之脫化》。

們靠自己的體育技能糊口於四方，民間的武術技能經過他們的吸收與批判得到一定程度的傳播。

這些人大致可分爲兩類。第一，廣收門徒，傳授武術技能及受聘於軍之教者。《史記・太史公自序》說他祖上的一支「在趙者，以傳劍論顯。」大概就是私家傳授武藝者。《吳越春秋》中所說的受越王勾踐之聘而成爲越軍劍之教習的越女，弩之教習的陳音，也是民間武術家。至於《莊子・刻意》提到的「導引之士」，「養形之人」則是民間愛好導引養生之法，或以此爲生的人。第二，依靠其勇力、武技依附貴族、富門爲生的人。《韓非子・外儲說左下》云：「少室周者，古之貞廉潔慤者也。爲趙襄主力士，與中牟徐子角力，不若也，入言之襄主以自代也。襄主曰：「子之處，人之所欲也，何爲言徐子以自代？曰：臣以力事君者也。今徐子力多臣，臣不以自伐，恐他人言之而爲罪也。」可見少室周是以角力之技事趙襄王的食客。《莊子・說劍》提到的投依趙文王的衆多劍士，亦是以劍道爲生的人。《韓非子・八奸》曰：「爲人臣者，聚帶劍之客，養必死之士，以彰其威。明爲己者必利，不爲己者必死，以恐其群臣、百姓而行其私。」從這段話中可知，當時統治階級養這些劍客，其目的是「以釋其憾而成其欲。」而劍客正是受其利用的犧牲品。《史記・刺客列傳》所說的聶政、荊軻均爲此等人物。《韓非子・五蠹》云：「儒以文亂法，俠以武犯禁。」尚武爲俠的人，已造成對國家與社會秩序的妨害，可想其人數是很多的。

第五節　導引養生與養生思想

一、導引養生體系的初步形成

春秋戰國時期是我國養生術全面興起的一個時期。興起的原因主要有三：其一，宗教性的天的信仰動搖了，人的地位被重視了。春秋時代的很多智者，雖然在形式上還承認有意志的天和神的存在，但實際上已把它放置到附屬於人的地位上來了。他們認爲：「神，聰明正直而壹者也，依人而行。」❶「民之所欲，天必從之。」❷否認了天的神聖性。戰國時期，進一步反對天命說，指出吉凶、禍福、疾病全在人不在天，故有「養備而動時，則天不病，……養略而動罕，則天不能使之全。」❸之說。這種思想在一定程度上使人們擺脫了天命的羈絆，對倡導養生健體有積極的推動作用。其二，逐漸增長的自然科學知識爲養生學向科學方向發展奠定了基礎。五行說和陰陽說，在春秋時代有了進一步的發展，並逐漸用來說明養生學中的問題。生理學、醫學也有了極大發展。鄭國良醫扁鵲著《難

❶《左傳》莊公三十二年。
❷《左傳》襄公三十一年。
❸《荀子・天論》。

經》，用人體解剖來闡明脈理和病理，基本擺脫了巫醫那種鬼神迷信的思想。我國現存的一部最早的醫學著作《黃帝內經》在戰國時問世。它闡發的對臟腑生理病理的認識；經絡學說；精、神、氣、血、津液問題；有關自然季候變化與人體的關係問題；有關診法、治則、針炙問題以及全面運用陰陽五行學說觀察分析人體等都具有相當的科學性。它不僅奠定了中醫的基本理論，也在某種程度上爲養生學的發展奠定了自然科學基礎。其三，當時社會上已存在導引、養形的養生家，這些人的專習和研究對養生術的發展有促進作用。

春秋戰國時期養生之法可分如下四類：

第一，行氣法。《三代吉金文存》第二十卷中拓片《行氣玉佩銘》是目前僅能見到的反映戰國時期行氣情況的文字（據郭沫若先生的考證，認爲這件玉器是戰國初年，約公元前三八〇年左右的實物）。（圖三十三）

這段銘文，根據郭沫若先生的解釋是：「吸氣深入則多其量，使它往下伸。往下伸則定而固；然後呼出，如草木之萌芽，往上長，與深入時的徑路相反而退進，退到絕頂。這樣，

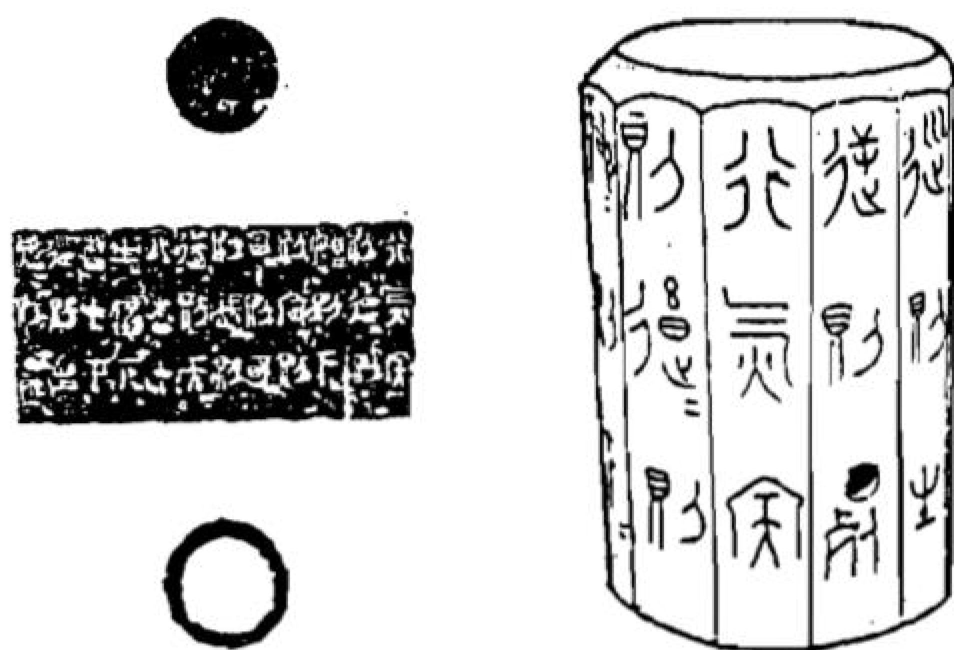


圖33　戰國行氣玉佩銘拓本及線圖

天機便朝上動，地機便朝下動。順此行之則生，逆此行之則死。」❶這可以說是戰國時期對靜氣功經驗的總結，它反映了春秋戰國時期氣功已經很流行。

第二，呼吸運動和肢體運動相結合的保健醫療體操。如《莊子・刻意》說：「吹噓呼吸，吐故納新，熊經鳥伸，爲壽而已矣。此導引之士，養形之人，彭祖壽考者之所好也。」成無英注云：「吹冷呼而吐故，呴暖吸而納新，如熊攀樹而自懸，類鳥飛空而伸腳。」司馬彪注：「若熊之攀樹而引氣也，若鳥之颦呻也。」李頤釋：「導引」爲「導氣令和，引體令柔。」可見其是模仿動物動作的呼吸和肢體配合的運動，亦可視爲氣功中的動功。莊文提到「導引」這個名稱時，已作爲一種傳統的保健常識予以介紹了。可知此法由來已久，並在當時非常流行。《黃帝內經・靈樞》明確地把「導引」作爲與按摩、灸、熨、針、藥等併列的一種醫療方法，說明當時已應用「導引」來治療疾病了。《漢書・藝文志》中記有《黃帝雜子步引》十二卷（步引應即導引），但可惜失傳了。

第三，「虛無恬淡」的養神長生之道。即莊子後學的避免勞形，無視無聽，抱神以靜，必靜必清，目無所見，耳無所聞，心無所知，守形長生的觀點。

第四，注意飲食起居、情緒變化以及依時令養生。《黃帝內經・素問・上古天眞論篇》云：「食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。」指出「逆於生樂，起居無節，故半百而衰也。」

❶ 郭沫若：《奴隸制時代》第二六三頁。

《黃帝內經》還指出：「人受氣於穀。」❶但「飲食自倍，腸胃乃傷。」❷還說：「久視傷血，久臥傷氣，久坐傷肉，久立傷骨，久行傷筋，是謂五勞所傷。」❸指出過度飲食，過度勞思對身體的危害。

思想情緒對人體健康影響很大。《黃帝內經》上說：「喜怒不節，則傷臟。臟傷則病起於陰也。」又說：「憂恐忿怒傷氣，氣傷臟，乃病臟。」《難經》也說：「憂愁思慮則傷心」，「喜怒氣逆，上而不下則傷肝。」如此論述，《吳氏春秋》等書中也多見。可見這是當時人們普遍的一種認識。

上述導引養生之法初步構成了我國導引養生的體系，秦漢以後雖有不同的增益和改變，但其主要內容仍是在這一時期的基礎上發展的。

二、老、莊思想與養生問題

老、莊都是道家。道家屬諸子學派之一，是一種哲學派別。他們的思想主要是哲學思想。但是道家哲學思想中一些觀點後來被一些養生派別和道教所利用所發揮，形成了不同的養生觀。所以研究這些養生觀必須要涉及老、莊的思想。

❶《黃帝內經・靈樞・營衛生會篇》。
❷《黃帝內經・素問・痹論篇》。
❸《黃帝內經・素問・宣明五氣篇》。

《老子》基本哲學觀點是一個「無」字。他提出「無爲」、「好靜」、「無事」、「無欲」即無所作爲，不要有爲。老子認爲維持生命的長久（長生、久視），維護國家的統治，都離不開「嗇」即「無爲」這條原則。達到無爲「要致虛極，守靜篤」，即盡量使心靈虛寂，切實堅守清靜。要去「五色」、「五音」、「五味」及「馳騁田獵」之欲，甚至指出「死而不亡者壽。」這都表現了老子消極、保守的觀點。這種使事物常常保持原來的狀態，不求發展，以求達到「無不爲」的目的的觀點對後世「持靜」、「內養」的養生觀有一定影響。

老子又有樸素的辯證法思想。他認爲事物都是相互依存，而不是孤立的。剛柔、強弱、禍福、輕重、生死、攻守、進退、靜躁等等，都是對立的統一。一方不存在，另一方也就不存在。並指出對立的東西不是一成不變的，它們是能相互轉化的。如「禍兮，福之所倚；福兮，禍之所伏。」

老子看到事物無不向著它的對立面轉化這一基本規律，所以他對待生活的態度是：主張貴柔、守雌，反對剛強和進取。他說：「物壯則老，是謂不道，不道早已。」❶就是說事物強大，就會引起衰老。有意造成事物的強大，是違反道的原則的。不合乎於「道」，必然很快死亡。他主張：「去甚、去奢、去泰。」❷就是要去掉那些極端的、奢侈的、過分的東西，始終保持著像「道」那樣沖虛而不盈滿的狀態。這些觀點並非是談養生，但有些哲理後來被利用來說明養生和武術中的問題，並作爲理

❶《老子・三十章》。

❷《老子・二十九章》。

論根據，遂與養生和武術發生了關係，並產生了相當的影響，不過，這都是後來的事。

莊子，名周，宋國人。是戰國時期道家的中心人物。他的思想源出老子，但跟老子又有很大的不同，比老子更消極。其著作分內篇和外篇、雜篇。學術界認爲內篇是莊子思想的代表作，而外、雜篇則是後來莊子學派的言論匯編，是其後學所著。研究莊子哲學及學派的養生觀必須把內篇與外、雜篇加以適當的區分。

莊子把世間事物都看作是相對的。其相對主義也被運用到人生和處世方面。莊子要求人們對於諸如壽夭、生死、禍福等現象不必計較，聽其自然。《莊子》云：「死生無變於己。」認爲死生並無利害好壞分別。「死生，命也。」意思是說死生都是不可抗拒的。那麼你只好安然處之，這就是你的命。「知其不可奈何而安之若命，德之至也。」即沒有辦法解脫所謂命運，那就甘心情願地服從它，不抱懷疑和抵觸的情緒，這就有「德」了。莊子幻想達到徹底忘掉一切矛盾和差別的境界，這就是「坐忘」。具體地講，即「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通，此謂坐忘。」所以莊子的思想是極端消極和頹廢的，根本不主張煉形養體，幻想成仙。這在內篇《養生主》裡看得比較清楚。莊子在這裡提出了幾條「養生」原則：一、不主張積極求知，認爲「吾生也有涯，而知也無涯，以有涯隨無涯，殆矣。」二、順中以爲常，「爲善無近名，爲惡無近刑，緣督以爲經，可以保身，可以全生，可以養親，可以盡年。」三、以「庖丁解牛」說明養生要「依乎天理」，「因其固然」。四、主張不追求肉體的永生，而應像火一樣隨其燃滅，即「指窮於爲薪，火傳也，不知其盡也。」

但是，後來莊子學派言論有了很大的變化和發展，滲透了神仙思想，講究養神之道，祈求長生不

死。這在《莊子》的外、雜篇可以看出。《天地》篇云：「千歲厭世，去而上仙；乘彼白雲，至於帝鄉。」這是熱心向往神仙的境界。雖然莊子後學注重養形長生，但他們看不起導引養形的人，即《刻意》篇提到的：「吹呴呼吸、吐故納新、熊經鳥申，爲壽而已矣。此導引之士，養形之人，彭祖壽考者之所好也。」他們強調的是「虛無恬淡」的「養神之道」，避免勞形、自累，即所謂「形勞而不休則弊，精用而不已則勞，勞則竭。」這雖有消極的因素，但作爲一種養生法，也有其積極的一面。《達生》篇有一番評議養形的理論，說：「世之人以爲養形足以存在，而養形果不足以存在，則世奚足爲哉？」對養形存在提出了疑問，實際還是說養形不足以存在，「莫若放而任之。」

在《莊子·在宥》裡又較明顯地反映了莊子後學修身長生的思想。其文說，廣成子給黃帝講治身長生的大道理：「無視無聽，抱神以靜，形將自正。必靜必清，無勞女形，無搖女精，乃可以長生。目無所見，耳無所聞，心無所知，女神將守形，形乃長生。」這樣強調治身求長生，看來不是莊子自己的思想。又云：「我守其一，以處其和，故我修身千二百歲矣，吾形未常衰。」這是莊子後學醉心神仙方術的言論。也就是說其養形求長生的思想逐漸成熟起來。但是，道家哲學中的一些思想廣泛被利用來說明長生不死和即身成仙，是從東漢尊老子爲道教的教祖開始的。

第三章　秦漢時期的武術

秦漢時期，中國武術又有了顯著的發展。決定這一發展的主要因素有四個：一是統一的多民族的封建中央集權國家的建立和不斷的加強；二是封建地主土地所有制的確立及封建國家經濟的全面發展和文化的繁盛；三是春秋戰國民間武術的大發展爲這一時期的武術發展奠定了基礎；四是中原與少數民族政權之間的戰爭推動了武術的變化。

秦漢武術的發展表現在：武術活動日益豐富，開展廣泛，規模也較前期爲大，一些項目隨著作戰方式的演變發生了很大變化。這些發展既是對先秦武術文化成就的總結和升華，又對漢以後武術文化的發展產生了極大的影響。故有承上啓下的重要作用。

第一節　秦代的武術

一、秦代的軍旅武術

在戰國中期秦即在商鞅的主持下，進行了比較徹底的變法。在此後的一〇〇年間，秦在政治上，已基本上建立了一套專制主義的中央集權的政治制度。在軍事上，秦爲統一全國，對士兵的訓練是極

嚴格的。且又實行「軍功爵」的政策，「以功勞，行田宅」，所以士卒勤於訓練，勇於戰鬥。《荀子·議兵》曰：「齊之技擊不可以遇魏氏之武卒，魏氏之武卒不可以遇秦之銳士。」秦之銳士在秦統一全國的戰爭中屢建奇功，充分顯示了它的訓練水平。

秦統一後，爲了打擊匈奴奴隸主貴族的襲擾，秦始皇三十二年（公元前二一五年），派蒙恬率三十萬大軍進攻匈奴，一舉攻占河南地。第二年又渡黃河，攻占高闕、陽山、北假等地，解除了匈奴的威脅。秦始皇還派尉屠睢率領五十萬人從今江西、湖南、廣西等地，分五路向百越進軍。「三軍不解甲馳弩」，❶攻下了閩越地區。後又增調大批援軍，開鑿靈渠解決糧運困難，結束了對南越的戰爭。

秦在周邊戰爭中，軍旅武術得到了相當的發展。首先是隨著生產力的發展和戰爭的需要，秦軍的武器和裝備不斷地得到改進。秦軍中使用的有戈、矛、弓弩、鉞、鈎、鏢、殳、劍等各式各樣的兵器（圖三十四）。尤其是戰國才普遍採用的先進武器—

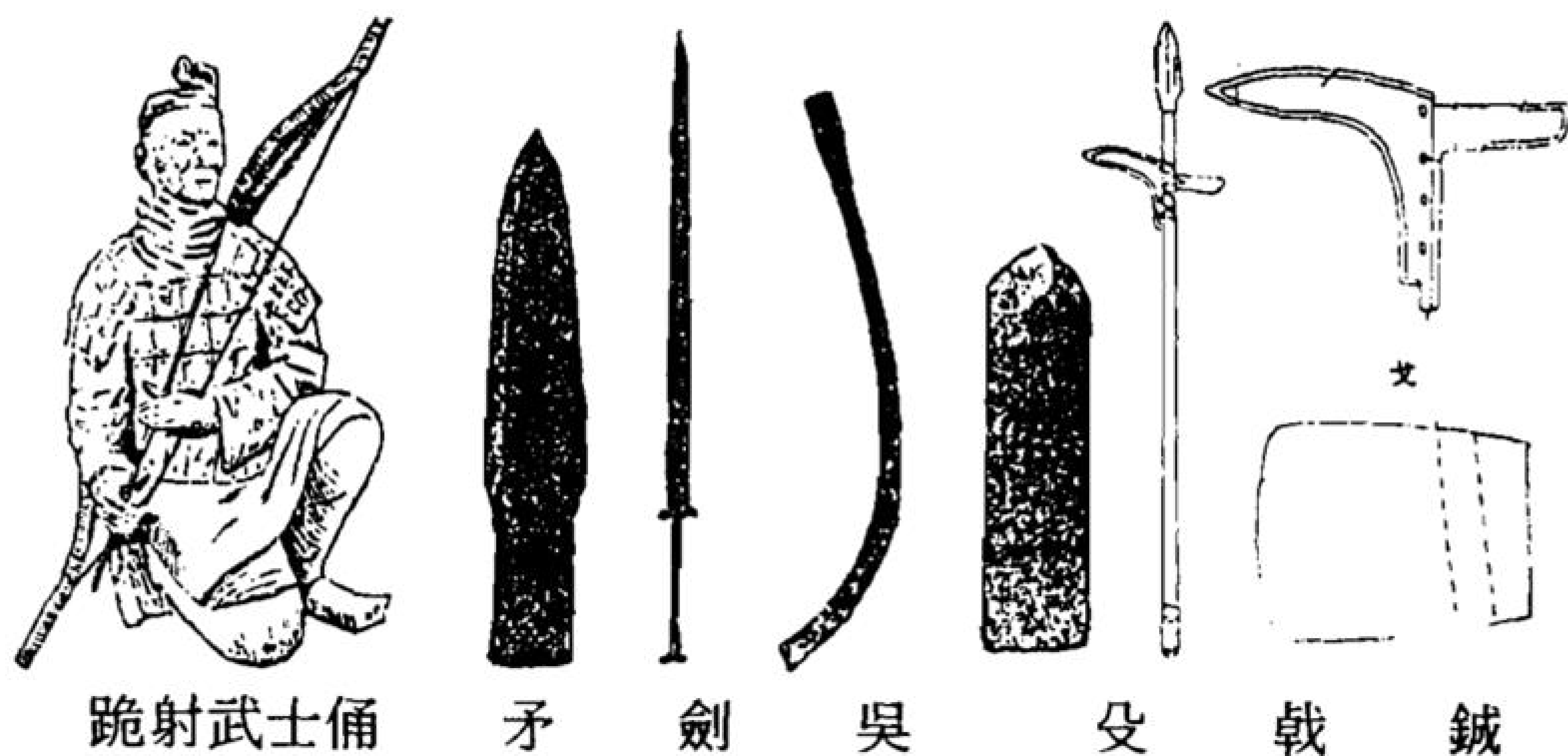


圖34　秦軍使用的武器

❶《淮南子·人間訓》。

一弩，在秦軍的武器中佔有顯著位置。秦對弩機進行了改進，小弩射程爲一五〇米，大弩射程竟達九〇〇米。❶春秋戰國之時，長柄的戈、戟和矛，一般「無過三其身，過三其身，弗能用也。」❷而秦俑坑發現的秦矛有的長達六・三米。這說明秦軍有在不同情況下格鬥的長兵，這種長矛當是車戰時格鬥的武器，它表現了「長一寸強一寸」的武術技術特點。殳在秦俑坑中也多見，爲銅質，它是重要的擊打武器之一。而秦俑出土的三把秦劍，分別爲八十一、八十九和九十一・三厘米，是短兵相接時的自衛武器。秦軍兵器種類的多樣化也反映了其訓練的多樣化。從秦俑葬坑展示的場面，可以看到，在一個六〇〇〇人的方陣裡，戰士驅車策馬，徒兵結隊蹲射，或挽弓挾箭，或執矛秉鉞，車、騎、步、弩相互配合，顯示了其先進的陣法和卓有成效的訓練水平。

秦軍的訓練方法是多樣化的，《史記・白起王翦列傳》記載的「投石超距」就是一例。

投石和超距作爲訓練項目，對增強士卒體質，提高戰鬥技能有積極作用。秦「兵之教令」規定：「分營居陳，有非令而進退者，如犯教之罪。……教舉五人，其甲首有賞。弗教，如犯教之罪。」即在分設營壘或布列陣勢中，凡有不按照教令進退的，都給以違犯教令的處分。教練好五個人，那個伍長應當受到獎勵。教練不好，就應受到違犯教令的懲罰。教練好了，要「陳於中野，置大表三百步而

❶《秦兵和秦卒》，載《西北大學學報》，一九八七年第一期。

❷《周禮・冬官考工記・廬人》。

一。即陳，去表百步而決，百步而趨，百步而騖。習戰以成其節，乃爲之賞罰。」❶即訓練後在野外排成陣勢，進行演習。演習時樹立三個大標竿，每隔百步樹一個，在距第一個標竿的百步內，演習決鬥，即用矛、戟、鉞、劍等進行格鬥。在第二個標竿內，演習快步前進。在第三個標竿內演習疾跑，反覆操練使軍隊掌握這些本領，然後依演練好壞賞罰。《秦律》還規定：發弩不中目標，經訓練不會駕御戰車，騎兵課試成績低劣等，有關人員和官吏都要受到懲罰。❷可見秦不僅用多種方法訓練以求提高武術技能，而且應用法制手段促進訓練工作。這正是秦軍所向披靡的原因之一。

關於秦軍訓練的成果，戰國時就曾有人作過這樣的描述：「秦帶甲百萬餘，車千乘，騎萬匹，虎摯之士，跿跔科頭貫頤奮戟者，至不可勝計也。秦馬之良，戎兵之衆，探前趹後，蹄間三尋者，不可稱數也。山東之卒，被甲冒冑以會戰，秦人捐甲徒裎以趨敵，左挈人頭，右挾生虜，夫秦卒之與山東之卒也，猶孟賁之與怯夫也；以重力相壓，猶烏獲之與嬰兒也。夫戰孟賁、烏獲之士，以攻不服之弱國，無以異於墜千鈞之重，集於鳥卵之士，必無幸矣。」❸這樣的描述儘管有些誇張，但從秦軍戰無不勝的歷史事實看，它在軍旅武藝的訓練上是卓有成效的。

---

❶《尉繚子》卷五《兵教上》。

❷《睡虎地秦墓竹簡・秦律雜抄》。

❸《戰國策・韓策一》。

二、秦的暴政與禁銷兵器對武術的影響

秦的統治具有急政暴虐的特色，廣大農民在秦王朝暴政下，已無法生活下去，紛紛「亡逃山林，轉爲盜賊。」❶如英布逃亡至江中，糾集了許多刑徒爲「群盜」。❷彭越聚少年在巨野澤「爲群盜」❸劉邦當時逃匿於「芒碭山澤岩石之間」。❹逃亡的人越來越多，出現了「群盜滿山」❺的局面。從雲夢秦簡中可以看到：有些「群盜」擁有弓弩等武器，他們「白晝居某山」，聚衆劫富，並同收捕他們的官兵進行英勇的戰爭。❻陳勝吳廣起義之時，雖無兵器，然攘臂袒右，「伐棘棗而爲矜，周錐鑿而爲刃，剡摲筡，奮儋钁，以當修戟強弩，攻城略地。」❼從上述現象可以看出，秦王朝雖嚴禁民間習武，但大批逃亡到山林草澤中的人習武活動並未停止，而且自製兵械以當修戟強弩，這是當時民間習武活動的一個特點。

---

❶《漢書・食貨志上》。
❷《史記・黥布列傳》。
❸《史記・魏豹彭越列傳》。
❹《史記・高祖本紀》。
❺《漢書・賈山傳》。
❻《治獄程式・群盜》。
❼《淮南子・兵略訓》。

秦始皇爲了鞏固中央專制統治，曾下令將散藏在民間的各式兵器，聚集在咸陽，加以稍毀，鑄成了十二個各重二十四萬斤的鐘鐻銅人。銷兵器主要是防止六國舊貴族再起，但這對民間武術的影響是很大的。宋代陳傅良《歷代兵制・秦》曰：「始皇併天下，分爲三十六郡，置守、尉。尉掌佐寧，典武職，甲卒（即材官之屬）。而郡縣兵器，聚之咸陽，銷爲鐘鐻，講武之禮，罷爲角抵。」這裡反映出三個問題：一是秦建立了高度中央集權化的軍事體系。秦王朝普遍設郡，每郡設置守和尉，郡守既管政事又掌兵權，郡尉直接領兵，掌地方武裝「材官蹶張」之士。實際是加強地方兵的訓練和對地方的控制。二是防止六國貴族再起和人民的反抗，銷毀民間兵器，以禁執兵習武。三是銷兵器後，民間原來的兵器武藝活動受到了影響，而徒手的角抵活動在民間普遍發展起來。

只允許徒手的角抵活動開展，而嚴禁民間執兵習武，顯然限制和阻礙了民間兵器武藝的發展。但銷兵器的事件發生在銅兵器轉換爲鐵兵器的歷史過程中，所以客觀上對這個過程起了促進作用。

三、秦代宮廷及民間的角抵活動

秦代宮廷及民間都有角抵活動。《史記・李斯傳》記載：「是時二世在甘泉，方作觳抵優俳之觀。」裴駰《史記集解》引應劭語：「戰國之時，稍增講武之禮，以爲戲樂，用相誇示，而秦更名曰角抵。角者，角材也（《漢書・武帝紀》謂「角技也」）；抵者，相抵觸也。」文穎曰：「案，秦名此樂爲角抵，兩兩相當，角伎藝射御，故曰角抵也。」陳傅良說，秦「講武之禮，罷爲角抵」反映了當時角抵活動的開展。

秦銷兵器後，民間執兵習武受到限制，而角力更名曰角抵，在民間得到進一步發展。一九七五年，湖北江陵鳳凰山一座秦墓中出土了一件木篦，其上部的弧形背面即有角抵的彩色漆畫。畫面共三人，均爲男子，上身赤裸，下著短褲，腰間繫帶，足穿翹頭鞋。右邊兩人正在進行角抵賽，氣氛熱烈而緊張；左邊一人平伸雙手，似爲比賽之裁判。畫面上部有一帷幕飄帶。推斷角抵賽很可能是在帷幕內進行的比賽。（圖三十五）當時角抵不僅在民間開展，而且逐漸成爲宮廷的娛樂項目。秦二世在宮廷觀角抵說明了這一點。

此時的角抵，主要是兩兩相敵的角力，即顏師古所說：「抵者，當也。」它既是力量的較量，又是技藝的較量，後益以射、御等事。「角抵」活動不僅使從事者強身健體，而且也使觀賞者經過這激烈的對抗賽，身心振奮，愉快，感到趣味無窮。這是民間所好和成爲宮廷表演項目的主要原因。但是進宮廷的角抵表演，可能已有「兼而增廣」❶的現象，即有戲樂之



圖35

❶ 《漢武故事》，引《太平御覽》卷七五五，工藝部十二，角抵。

輔或間以雜技。

第二節　漢代武術的發展變化

一、漢匈戰爭中武術的發展變化

在西漢以前，匈奴就經常攻略內地。秦始皇時北伐匈奴，匈奴的勢力受到打擊。秦朝末年及楚漢相爭之際，匈奴又乘機進入河套以南，進掠內地。高帝七年（前二〇〇年），劉邦率兵三十二萬北擊匈奴，剛到平城，即被匈奴四十萬騎兵包圍達七日之久，險些全軍覆滅。從與擁有大量騎兵，且善騎射的匈奴軍隊的戰爭失敗中，西漢統治者認識到：「車騎者，天下武備也。」❶要想鞏固西漢政權，抵禦匈奴軍隊的侵襲，必須大力發展騎兵。

此後，劉邦設置和健全了馬政機構，專命太僕掌管養馬事業，下設大廄、未央、家馬、騎馬、車府等執掌馬政的官員。❷文帝時，民有養馬一匹交給官府的，可免除三人的兵役和田賦。經過一番努力，西漢騎兵在數十年內就得到了恢復和發展。文帝十四年，匈奴單于十四萬騎入侵到距長安僅三〇

❶《漢書・食貨志》。

❷《漢書・百官公卿表上》。

〇里的甘泉地區，「於是文帝以中尉周舍、郎中令張武爲將軍，發車千乘，騎十萬，軍長安旁以備胡寇。」❶在一次軍事行動中使用騎兵達十萬之衆，這在漢以前沒有記載。

漢爲了加強騎兵的戰鬥力，非常重視對騎士的訓練。《漢書・高帝紀》張晏注：「材官、騎士、習射御騎馳戰陣。常以八月，太守、都尉、令、長、丞會都試，課殿最。水處則習船，邊郡將萬騎行障塞。」可見每年都要大試騎兵。東漢亦然。《後漢書・耿弇列傳》載：「耿弇，「常見郡尉試騎士，建旗鼓，肆馳射，由是好將帥之事。」

到了漢武帝時，爲了加強騎兵的管理和訓練，在過去騎兵建設的基礎上，又增設了八校尉。其中四個校尉是專爲組織騎兵而設的，即屯騎校尉、越騎校尉、長水校尉、胡騎校尉。並選拔西北六郡善騎射的良家子弟組成了羽林騎。這樣到武帝時期，漢軍從車騎並用向騎兵爲主力的變化基本變成。從元朔元年（前一二八年），到元狩四年（前一一九年）十年間，漢軍對匈奴進行了大規模的反擊，發生了好幾個重要的戰役，雙方動員參加戰鬥的騎兵總數常常接近二十萬騎之多。其中元狩四年的戰役，衛青，霍去病常領十萬騎，隨軍的「私負從馬」達十四萬匹。從這時開始，騎兵作爲軍隊的主力，縱橫馳騁在戰爭舞台上了。

漢匈戰爭的發展，引起了武藝內容的一些重要變化。首先騎兵的大量使用，使不利於騎兵劈砍的劍逐漸被一種專用於劈砍的環柄長刀所代替。從此刀的地位日益受到重視，而劍漸漸從戰場上被排擠

❶《史記・匈奴列傳》。

出去了。遠射武器強弩在漢匈戰爭中，也成爲制約匈奴軍隊的主要武器。晁錯上言兵事曰：「勁弩長戟，射疏及遠，則匈奴之弓弗能格也。」❶因爲當時良弩「引機發之，遠射千餘步。」❷「勁弓利矢，益以邊郡之良騎」，所以臂張弩技成了騎兵中主要的戰鬥技能。軍中湧現了李廣等一批善弩的將士。材官（步兵）中也有了專門裝備強弩的部隊，即所謂「材官蹶張」，或「蹶張士」，善射用足踏張的強弩。❸據《漢書·地理志》載：在南郡設有發弩官（師古曰：「主教放弩也。」）這正是專設的組訓強弩步兵的官員。漢畫像中常見踏張強弩的蹶張畫像。居延漢簡中也多見「秋射」的記載。這種每年在邊境部隊舉行的秋射，對提高士卒射藝起著重要作用。

西漢時期戟已上升爲軍中主要的和矛併用的長柄格鬥兵器。騎兵用戟，步兵亦用戟。晁錯曰：「下馬地鬥，劍戟相接，去就相薄（師古曰：薄，迫也）。則匈奴之足弗能給也。」❹可見戟在漢匈戰爭中也發揮了很大作用。它的發展也與漢匈戰爭有關。

漢匈戰爭期間，漢軍也注意吸收游牧民族騎射長技。晁錯曾向文帝建議說：「今降胡義渠蠻夷之屬來歸誼者，其衆數千，飲食長技與匈奴同，可賜之堅甲絮衣，勁弓利矢益以邊郡之良騎，……兩軍

❶《漢書·晁錯傳》。
❷《後漢書·陳球傳》。
❸《史記·張丞相列傳》。
❹《漢書·晁錯傳》。

相爲表裡，各用其長技。」❶漢武帝時，所設的胡騎校尉就是專管由匈奴人組成的，駐於池陽（今陝西涇陽西）的騎兵。長水校尉就是負責掌管由長水胡人組成而駐於宣曲（今陝西西安西）的騎兵。東漢順帝時「諸王來會辟雍，事畢歸蕃，」順帝令騎兵護送，這些騎兵「皆北軍胡騎，便兵善射，弓不空發，中必決眥。」❷

總之，漢匈戰爭不僅促使了當時兵種、武藝以及訓練上的較大變化，而且使中原地區和少數民族的武術交流加強了。

二、匈奴諸民族的尚武活動

(一)匈奴人的武術活動

公元前三世紀，匈奴已廣泛使用鐵器，原始社會正在解體，氏族貴族勢力不斷增強。到公元前二〇九年，有軍事首領冒頓用武力統一各部，自稱「撐犁孤涂單于」，匈奴便完成了其向階級社會的過渡，成立了一個軍事奴隸制的國家。

匈奴奴隸社會因是從原始氏族社會脫胎出來的，故軍事民主制殘餘濃厚。匈奴男子既是生產者，又是戰士。《史記·匈奴列傳》說匈奴有「控弦之士三十餘萬。」又說冒頓「縱精兵四十萬騎，圍高

❶《漢書·晁錯傳》。

❷《後漢書·中山簡王焉傳》。

帶於白登。」可見匈奴軍隊是以騎兵爲主體的，並以騎射爲主要技能。

匈奴騎兵主要武器爲弓箭、刀、鋋、劍、匕首、矛、套索。防禦器械則有頭盔、鎧甲和盾牌。《史記・匈奴列傳》稱匈奴「長兵則弓矢，短兵則刀鋋。利則進，不利則退，不羞遁走。」匈奴人平時狩獵用弓箭，作戰亦用弓箭，是隨身所帶的主要兵器，故擁有大批優秀射手。「鋋」是一種小矛。《史記・匈奴列傳・集解》引韋昭注：「鋋形似矛，鐵柄。」近戰中可用鋋刺，也可投擊。除用鋋外，還常用刀、劍、匕首及套索。匈奴有稱之爲「徑路刀」❶的寶刀，也有劍。《漢書・蘇武傳》說漢使蘇武被匈奴扣留，衛律曾「舉劍」威脅他投降。《東觀漢記・鄧遵傳》說元初年，「鄧遵破匈奴，得劍和匕首二、三千枚。」得劍、匕首如此之多，說明它是匈奴人常用的短兵器。《晉書・呂光傳》說位於庫車以西的獪胡能「以革索爲羂，策馬擲人，多有中者。」獪胡似爲北匈奴後裔。這羂即套索，原爲匈奴人游牧所用之物，而用於作戰，則是套對方肢體以擒之。

匈奴人「以射獵禽獸爲生業」，❷故人人善射。而騎射技能是從幼小時就開始培養了。《漢書・匈奴傳》說：「匈奴「兒能騎羊，引弓射鳥鼠；少長則射狐兔，肉食。士力能彎弓，盡爲甲騎。」匈奴人成爲正式戰士後，過著「人不馳弓，馬不解勒」❸的戰鬥生活，同時還要不斷地接受軍事訓練。

❶《漢書・匈奴傳》。
❷《史記・匈奴列傳》。
❸《淮南子・原道訓》。

按照傳統，每年正月、五月和九月，匈奴都要舉行各部落大會，稱爲「三龍祠」。大會期間，除祭天地鬼神、討論國事外，還要校閱人畜，進行「走馬鬥橐駝」❶等項活動。這種「課閱人畜」的活動除宗教祭祀的意義外，就是「習勒其騎射」，❷培養戰鬥能力。

大規模狩獵也是匈奴進行武藝訓練的重要手段。陰山（今內蒙大青山）東西千餘里，多禽獸，是匈奴圍獵最好的場所。頭曼單于、冒頓單于和虛閭權渠單于都曾親率部衆外出射獵。在大的圍獵中，具有「萬騎」❸參加。他們按照統一號令，一致行動。《續後漢書・北狄》說匈奴「各地有分，以左右手爲次，圍獵戰陣，各相縣比，皆如分地，不易其次。」即各氏族部落平時游牧各有份地，或左或右，井然有序。組織圍獵，即按游牧秩序進行，如同實際之戰爭。又據《漢書・匈奴傳》記載，冒頓爲訓練其所部騎習射，率部出獵，下令「鳴鏑所射而不悉射者斬。」「鳴鏑」即一種響箭，射之有聲，多用於指揮戰鬥。「鳴鏑」發出後，「有不射鳴鏑所射輒斬之。」爲了培養匈奴人勇猛善戰，絕對服從命令的精神，「冒頓以鳴鏑自射善馬，左右或莫敢射，冒頓立斬之。居頃之，復以鳴鏑自射其愛妻，左右或頗恐，不敢射，復斬之。頃之，冒頓出獵，以鳴鏑射單于善馬，左右皆射之。於是冒頓知其左右可用。」可見出獵，完全是一種嚴格的有目的的軍事訓練手段。匈奴族走馬、騎射等項技

---

❶《後漢書・南匈奴傳》。
❷《漢書・匈奴傳》。
❸《漢書・匈奴傳》。

能，對其後興起的北方少數民族的體育都有相當的影響。

(二)烏桓、鮮卑人的尚武活動

烏桓、亦稱烏丸，早在戰國時期即已出現於史册。它和鮮卑原是東胡部落聯盟中兩個比較大的部落集團。自從匈奴冒頓單于「大破東胡王，而虜其民人及畜產」❶以後，剩下的東胡人便分別聚集於烏桓、鮮卑兩部。烏桓部落聚集在烏桓山（遼河上游西拉木倫河以北今內蒙古自治區昭烏達盟阿魯科爾沁旗附近），鮮卑部落聚居在鮮卑山（今內蒙古自治區哲里木盟科爾沁左翼中旗西邊）。

烏桓人「俗善騎射，弋獵禽獸爲事。隨水草放牧，居無常處。」其「男子能作弓矢鞍勒，鍛金鐵爲兵器。」❷烏桓人因善騎射，建武二十五年，東漢王朝曾「封其渠師爲侯王者八十餘人，使居塞內，……遂爲漢偵備，擊匈奴、鮮卑。」❸「會袁紹兼河北，乃撫有三郡烏丸，寵其名王而收其精騎。」❹後來袁紹被曹操擊敗，曹親征烏桓，大破之。曹操把歸附和俘虜的烏桓人遷至內地，並選用健壯的編爲騎兵，隨同征戰。「由是三郡烏丸，爲天下名騎」。❺後來少數留居賽外的烏桓人，很快又被鮮卑人所征服了。

❶《史記·匈奴列傳》。
❷《後漢書·烏桓傳》。
❸《三國志·魏書·烏桓傳》裴注引王沈《魏書》。
❹《三國志·魏書·烏桓傳》。
❺《三國志·魏書·烏桓傳》。

鮮卑「其言語習俗與烏桓同」。❶騎射也是鮮卑人的特長。我國古代武器中的「角端弓」，就是鮮卑人用端牛的角做成的。《後漢書・鮮卑傳》說：「自匈奴遁逃，鮮卑強盛，據其故地，稱兵十萬，才力勁健，意智益生。」可見東漢時其騎兵力量相當強大。東漢時鮮卑已從中原獲得大量「精金良鐵」。「自袁紹據河北，中國人多亡叛歸之，教作兵器鎧楯」，❷因此其兵器日漸發達。內蒙扎賚諾爾所出土的屬於東漢末年鮮卑的古墓群中也出土了不少的鐵兵，有鐵矛、鐵鏃、鐵刀等等。❸

鮮卑人素善騎射，其首領「名檀石槐，年十四、五，勇健有智略，異部大人抄其外家牛羊，檀石槐單騎追擊之，所向無前，悉還得所亡者，由是部落畏服。」❹二世紀中葉，檀石槐統一鮮卑諸部，鮮卑強盛，「兵利馬疾，過於匈奴」，❺連年寇擾幽，幷、涼三州邊郡。

西晉以後，北方和西北方的許多少數民族相繼進入中原地區。後來在北朝，主要的統治民族是鮮卑族，其傳統的兵種是強悍的騎兵。《魏書・序紀》說拓拔部有「控弦上馬二十餘萬」，又稱「講武馳射，固以爲常」。可見其自漢以來始終保持騎射傳統。

三、漢軍中的射藝

❶《後漢書・鮮卑傳》。
❷《三國志・魏書・鮮卑傳》。
❸《內蒙古文物資料選輯》第五篇「扎賚諾爾古墓群」。
❹《三國志・魏書・鮮卑傳》。
❺《後漢書・鮮卑傳》。

當時軍隊的射藝，分騎射和步射，而其中又都具弩射和弓射。弩射中又分「臂張弩」和「蹶張弩」法。《漢書・申屠嘉傳》顏師古注曰：「以手張者曰臂張，以足蹋者曰蹶張。」弓射和弩射是當時軍隊重要的戰鬥技能，無論騎士，材官（步兵）、樓船（水兵）都必須經過「習射」的訓練，而且每年都要進行閱試。漢軍視引強、蹶張爲長技。軍中設有教弓、教弩的官員。《史記・絳侯周勃世家》曰：「（周勃）材官引強。」《史記集解》引《漢書音義》曰：「能引強弓官，如今挽強司馬也。」《漢書・地理志》說，在南郡設有發弩官，師古曰：「主教弩也。」當時經過訓練的「材官之多力，能腳蹋強弩張之，故曰蹶張，律有蹶張士。」❶因此，「材官蹶張」就成爲軍中「勇健有材力開張」之士的專用名詞（圖三十六爲漢代臂張弩、蹶張弩和腰引弩）。漢匈戰爭使雙方在騎射技能上既互相較量，又互相吸收，使這一技能得到進一步發展。

當時軍中出現了許多善射的能手，最著名的是長於騎射的飛將軍李廣。《漢書・李廣傳》記載：「廣出獵，見草中石，以爲虎而



圖36
*1.*漢代擘張弩（河南陝縣劉家渠）
*2.*漢代蹶張弩（山東沂南）
*3.*漢代腰引弩（武氏祠）
4.《武備志》中的〝腰絆上弩弦圖〞

❶《史記・張丞相列傳》如淳注。

射之，中石沒矢。視之，石也。」一次，「匈奴騎數百追之，廣行取兒弓射殺追騎，以故得脫。」元狩二年，李廣四千騎兵被十倍的匈奴騎兵圍住，「胡急擊，矢下如雨，漢兵死者過半，漢矢且盡。廣乃令持滿毋發，而廣身自以大黃（弩名）射其裨將，殺數人，胡虜益解。」可見李廣射藝是極精的。又李陵「善騎射」，「將勇敢五千人，教射酒泉、張掖以備胡。」曾在浚稽山以其五千步兵抗擊六倍於己的匈奴騎兵。「陵引士出營外陳，前行持戟盾，後行持弓弩，……虜見漢軍少，直前就營。陵博戰攻之，千弩俱發，應弦而倒」。❶由此可見，經過訓練的漢軍弩技是很精湛的。

東漢陳寵「善弩射，十發十中，中皆同處。」《華嶠書》曰：「寵射，其秘法以天覆地載，參連爲奇。又有三微、三小。三微爲經，三小爲緯，經緯相將，萬勝之方，然要在機牙。」此說，證明當時在弩技上已總結出一套成熟的瞄準法，以此提高命中率。

東漢統治者對習射亦很重視。《後漢書・順帝記》云：「（永建元年冬十月）告幽州刺史，其令緣邊郡增置步兵，列屯塞下。調五營弩師，郡舉五人，令教習戰射」。注：「調，選也。五營；五校也，謂長水、步兵、射聲、（胡）屯騎、（車）越騎等五校尉也。」即從五校尉中選拔善弩者，赴邊郡教射。

東漢，善射者亦不少。《後漢書・董卓列傳》：「卓膂力過人，雙帶雙鞬，左右馳射，爲羌胡所畏。」《後漢書・呂布傳》：「令軍侯植戟於營門，……即一發，正中戟支，靈等皆驚。」

❶《漢書・李廣蘇健傳》。

當時人們不僅把射箭作爲戰鬥技能，而且作爲健身娛樂的手段。西漢畫像石中多有射馬、射虎、弋射的畫面（圖三十七、三十八），形象地刻畫了那時人們的這些活動。

漢時已有一次可發射多矢的連弩，《漢書・藝文志》有《望遠連弩射法具》十五篇，可惜失傳了。《漢書・李陵傳》有「發連弩射單于」的記載。三國時期，諸葛亮曾經在前代連弩的基礎上，改製了一種「元戎」弩，可以一次發射十支長八寸的鐵弩箭。❶弩是漢軍的傳統裝備，因此對弩的使用、訓練都積累了豐富的經驗。這也促進了製弩工藝的提高和強弩性能的改進。而這種提高和改進對訓練又必然產生著新的影響。

《漢書・藝文志》記載，當時有關射法的專著有八種之多，即《逢門射法》二篇，《陰通成射法》十一篇，《李將軍射法》三篇，《魏氏射法》六篇，《強弩將軍王圍射法》五卷，《望遠連弩射法具》十五篇，《護軍射師王賀射書》五篇，《蒲苴子弋法》四篇。這些著作並非都是漢人作品，有的或是先秦射法的總



圖37　西漢金銀錯狩獵紋
摹自1965年河北定縣出土銅車飾

❶《三國志・蜀書・諸葛亮傳》。

結，但這些射箭理論著述在漢的流傳，說明當時對射藝的重視。

四、劍術的衍變與刀術的興起

西漢初年，劍雖然仍是軍隊中重要的短兵武器，但是其型式同前期劍相比，已大爲改觀。劍身幾乎加長一倍；原有兩度弧曲的刃部伸成平直的了，更加鋒利；劍鋒的夾角則逐漸由銳加大。由這些變化，可以看出劍的功能已經由主要是直前推刺敵人，轉而主要是用刃部劈砍。當漢匈戰爭進一步發展，成建制的大量的騎兵縱橫馳騁在戰場上的時候，劍的地位就發生了變化。這主要是騎兵手執長劍向敵人衝擊時，由於馬速很快，斃傷敵人主要靠揮臂劈砍，這樣一來，劍鋒的作用不大了。雖然其兩則有刃，但劈砍時只能使用其中一側的刃。另一側刃不但不能發揮作用，而且製造時，爲了使狹窄的劍身兩側具刃，只能把劍體最厚的地方安排在中脊。這樣不僅工藝複雜，而且劈砍時還容易折斷。於是，西漢時期，出現了環柄的長刀。這是一種專用於劈砍的短柄武器，它一側有刃口，另一側爲厚實的刀脊，同時去掉了尖銳的長劍鋒。厚脊薄刃利於尖劈，而且刀脊



圖38　西漢射鳥空心畫像磚
1970年河南鄭州新通橋出土

無刃，可以加厚，因而不易折斷。所以《釋名》說：「刀，到也。以斬伐到其所乃擊之也。」西漢墓葬中，有大量的環柄長刀出土，其長度從八十五厘米直到一一四厘米。《漢書》裡有不少將校官吏佩刀的記載。《漢書・李廣傳》：廣「引刀自剄。」《漢書・蘇武傳》：「引刀自刺。」《漢書・王尊傳》：「願觀相君佩刀。」由佩劍到同時也開始佩刀，說明環柄刀日益受到重視。

適於劈砍的環柄長刀，逐漸地從戰場上把長劍排擠開去，成為軍中大量裝備的短兵武器。這一變化到東漢末年已接近尾聲。❶在山東沂南畫象石墓墓門的橫額上，刻著一幅戰鬥圖象，主要格鬥武器就是環柄刀，配合使用的是長方形的盾牌（圖三十九）。這生動地表現出西漢初年軍隊中大量裝備的劍和盾，這時已被刀和盾所代替。在長沙地區東漢墓裡獲得的鐵刀，長度常超過一米，有的達一・二八五米的長度。河南地區出土的鐵刀也如此。陝縣劉家渠東漢墓裡的環柄長鐵刀和長劍一樣備有髹漆的木鞘，從外形上看與長劍很是相似（圖四十），實則已有本質區別了。



圖39

❶ 楊泓《中國古兵器論叢》（增訂本）第一二四頁。

當然，刀的興起和劍在軍事上的衰落並不是短期內完成的，而是一個逐漸發展的過程。因此很長時間內是刀劍併用。史籍稱述漢劍者，並不亞於漢刀之記載，但重刀之習，起於漢代是無疑的。

劍在漢初仍是重要的軍事技能。《史記・項羽本紀》：「項籍少時，學書不成，去學劍，又不成。」鴻門宴上「項莊拔劍起舞，項伯亦拔劍起舞，……噲即帶劍擁盾入軍門。……項王按劍而跽，……（亞夫）拔劍撞而破之……。」可見當時將領都隨身佩帶有劍。《漢書・衛綰傳》曰：「上（指景帝）賜之劍，綰曰：『先帝（指文帝）賜臣劍凡六，不敢奉詔。』上曰：『劍，人之所施易，獨至今乎？』綰曰：『具在。』」此漢初君賜臣劍之例。《漢書・雋不疑傳》載：雋不疑「帶櫑具劍」見暴勝之，「門下欲使解劍，不疑曰：『劍者君子武備，所以衛身，不可解，請退。』」河東平陽人尹翁歸「爲獄小吏，曉習文法，喜擊劍，人莫能當。……奴客持刀兵入市鬥變，吏不能禁，及翁歸爲市吏，莫敢犯者。」❶由此可見當時人們不僅對劍衛身之功能非常重視，而且有的達到了「人莫能當」的技術水平。

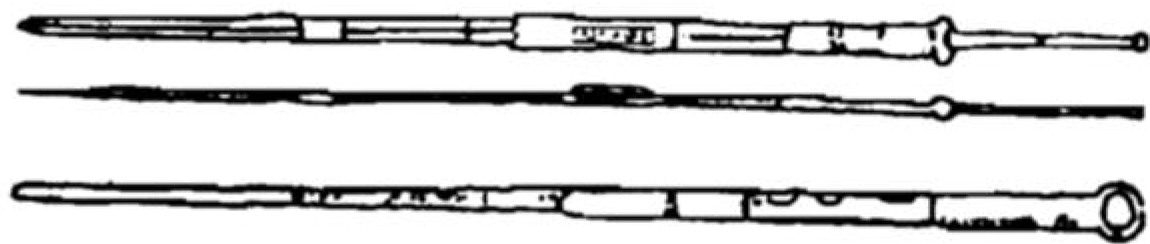


圖40　長劍和環首刀

漢承先秦之習，民間好劍者及劍客亦不少。《漢書・地理志》言：「吳、粵之君皆好勇，故其民

❶《漢書・尹翁歸傳》。

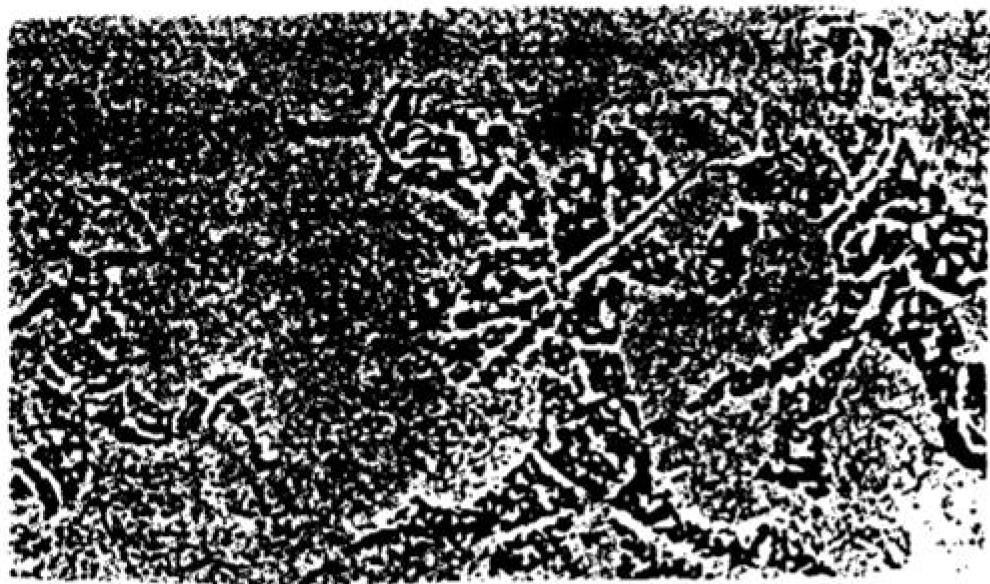
至今好用劍，輕死易發。」李陵稱其衆「皆荊楚勇士奇材劍客也。」❶東漢時豪強地主往往「養劍客以威黔首。」❷如曹操之戰將許褚「所將爲虎士者。從征伐，……皆劍客也。」此種劍客當是以其劍術寄食於豪強的人。當時很講究劍道的師承和方法，《論衡・別通》曰：「劍使之家，鬥戰必勝，得曲域越女之學也。兩敵相遇，一巧一拙，其必勝者，有術之家也。」

劍在春秋戰國一開始發展，就在軍隊和民間併行，既是軍隊作戰之械又是民間習武之內容。漢時，劍在軍事上的地位雖然下降了，而民間以劍習武之風並沒有因此而停止，且逐漸成爲劍廣泛發展的領域。即使是文人學士也和劍結下了不解之緣。如東方朔「十五學擊劍」；❸司馬相如「少時好讀書，擊劍」❹等等。當時擊劍之風仍很盛行。《漢書・淮南王安傳》記載：「安太子學用劍，自以爲人莫及，聞郎中雷被巧（善劍術），召與試（比試），被一再辭讓，誤中太子。」漢代擊劍的形象在漢畫像石中也多見。一九七二年河南南陽出土的一塊畫像石上刻有二人持劍相擊的場面，左側武士則持劍逼進對手欲進擊，而右側武士已擊落了對方的頭盔，顯示了擊劍的激烈緊張的氣氛。（圖四十一）《漢書・藝文志》裡有《劍道》三十八篇，可能是對先秦以及這一時期劍道的經驗總結，可惜亡佚了。

❶《漢書・李廣蘇建傳》。
❷《通典》卷一，引崔實《政論》。
❸《漢書・東方朔傳》。
❹《漢書・司馬相如傳》。

五、多樣化的手搏技能

手搏在漢代有進一步的發展。《漢書・甘延壽傳》：「（甘延壽）試弁，爲期門，以材力愛幸。」孟康曰：「弁，手搏。」這說明當時是經過手搏科試來選拔期門軍的武生。《漢書・藝文志》有《手搏》六篇，列兵技巧十三家中。班固曰：「技巧者，習手足，便器械，積機關，以立攻守之勝者也。」「習手足」必包括練習手搏的內容。漢代人著作中的「搏」字，大致可概括爲兩種含意：一種如《說文解字》：「搏，索持也。」即拿執對手；另一種如《漢書・李陵傳》如淳注：「手對戰也。」或同書《灌夫傳》顏師古注：「搏，以手擊之。」如果用現代武術術語加以釋義，前者可理解爲「拿」及「摔」，後者則可理解爲「打」，這可能就是當時「手搏」的基本技術範疇。《居延漢簡甲編》第一三〇四號簡有六個字，釋文是：「相錯畜，相散手」。陳邦懷先生首先注意到了這六個字，他指出，這支殘簡正是《漢書・藝文志》中《手搏》一書的佚文。並釋簡文：「相錯畜，言二人之手交錯相聚畜，其意即搏也；相散手，言由搏手而散手。或張或馳，乃兵家之技巧也。」❶這裡也反映出上述兩


圖41

❶《居延漢簡偶談》，見《考古》一九六三年第十期。

個技術概念，「相錯畜」，即拿摔糾纏；「相散手」，則是分離後的相互擊打。（圖四十二）

漢代手搏的發展，還表現在打法的多樣化。這可從漢代許慎著的《說文解字》「手」部中窺其涯略：搡，拘擊也；挨，擊背也，揫，旁擊也；扚，疾擊也；抵，側擊也；捭，兩手擊也；摬，中擊也；拂，過擊也；搱，擣頭也；撴，刺也。如此等等，雖然不好斷言皆爲手搏之法，然逐一體味其意，與漢代豐富的手搏之法必有關聯。拳捷可稱爲當時武將的一個特長。曹丕《典論・自敘》說鄧展「善有手臂」，「又稱其能空手入白刃」。這是人們對鄧展拳捷的稱贊。《三國志・魏書・呂布傳》：「（卓）拔手戟擲布，布拳捷避之。」可見其平時訓練有素。左思《吳都賦》也提到吳國人愛「扑、射、壺博，」將「手搏」與射箭、投壺、博戲等文化體育活動相提並論，證明手搏當時在民間亦有廣泛的群衆基礎。



圖42　河南南陽出土漢代徒手相搏畫像石拓本

六、長兵技能的發展變化

漢代長兵重戟和矛，而戟制最盛。將士多被甲執戟作戰。《史記・項羽本紀》：項王「自被甲執戟挑戰。」《史記・魏其武安侯列傳》：「灌夫被甲執戟，……至吳將

麾下，所殺傷數十人。」晁錯上言兵事曰：「兩陳相近，平地淺草，可前可後，此長戟之地也，劍楯三不當一。」」指出長戟在有利地形下顯示的重要作用。同時指出如果在「萑葦竹蕭，草木蒙蘢，支葉茂接」之地，則矛鋋（短矛）可以發揮作用，「長戟二不當一」。❶由此可見，戟、矛是當時騎兵和步卒重要的格鬥武器。

當時戟的使用非常普遍，《後漢書・百官志》載：「亭有亭長，以禁盜賊。」注引《漢宮儀》：「尉、游徼、亭長皆習設備五兵。五兵：弓弩、戟、楯、刀劍、甲鎧。鼓吏赤幘行滕，帶劍佩刀，持楯被甲，設矛戟，習射。」在當時基層組織中均有戟，並有矛，這說明這類兵器當時普及面是很廣的。甚至關西諸郡婦女也都會用戟矛，鄭泰對董卓說：「關西諸郡，……數與胡戲，婦女載戟挾矛，弦弓負矢，況其悍夫？」❷

西漢及東漢畫像石中都有使用長兵進行格殺的圖像，如一九七〇年河南鄭州新通橋出土的一個畫像磚圖上，左一人手持長矛跨步前刺；右一人左手以鉤鑲抵擋。另一手舉劍刺向對方。（圖四十三）又如河南南陽出土的二塊畫像石上都是右一人持長兵前刺，而左一人作退步招架勢。（圖四十四—一、二）其動作協調有力，形象逼真，反映了當時長兵的使用技能。

當時的戟和矛的使用都和騎兵的興起、步戰的需要分不開，尤其戟作爲當時先進的格鬥兵器得到

❶《漢書・晁錯傳》。
❷《三國志・魏書・鄭渾傳》。

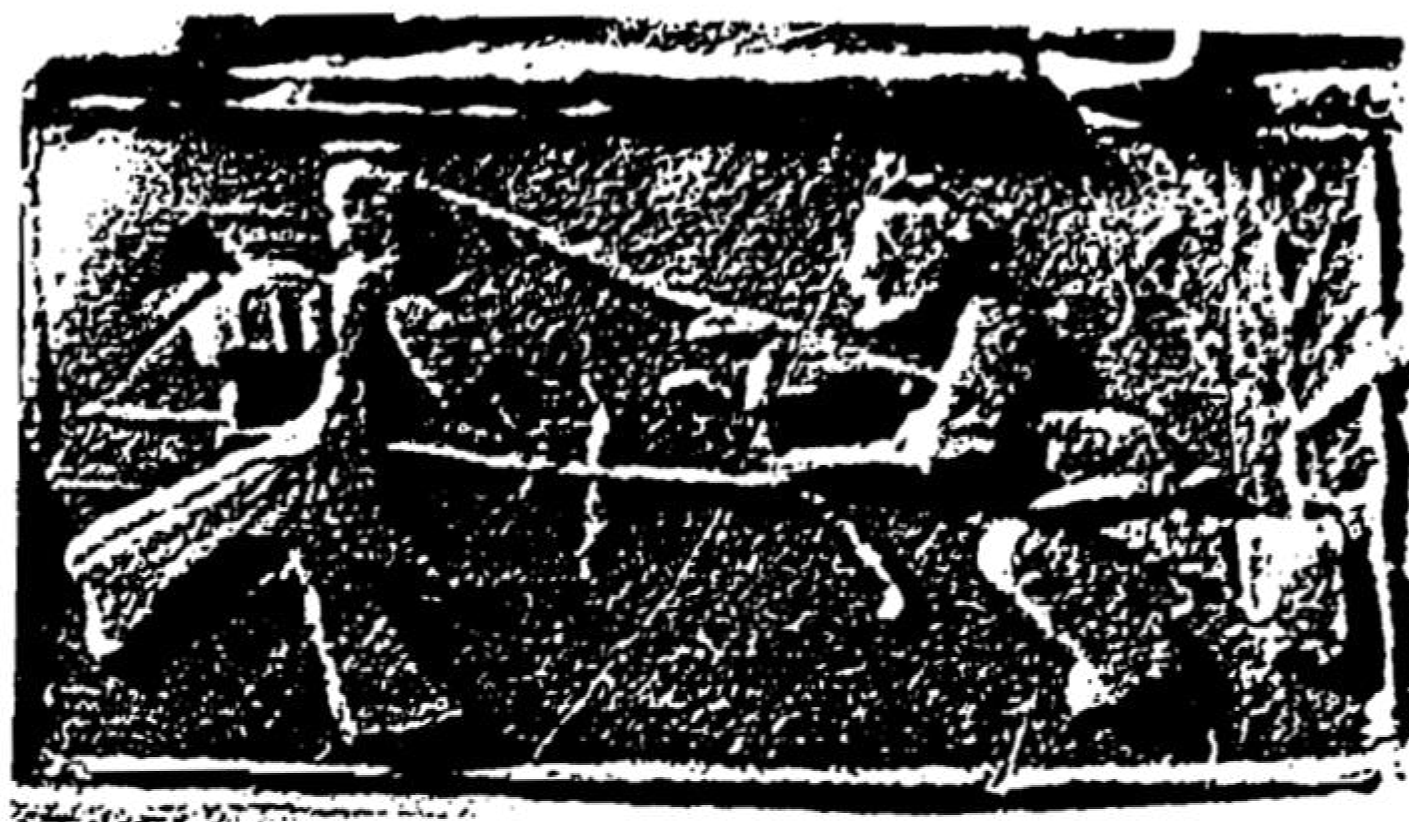
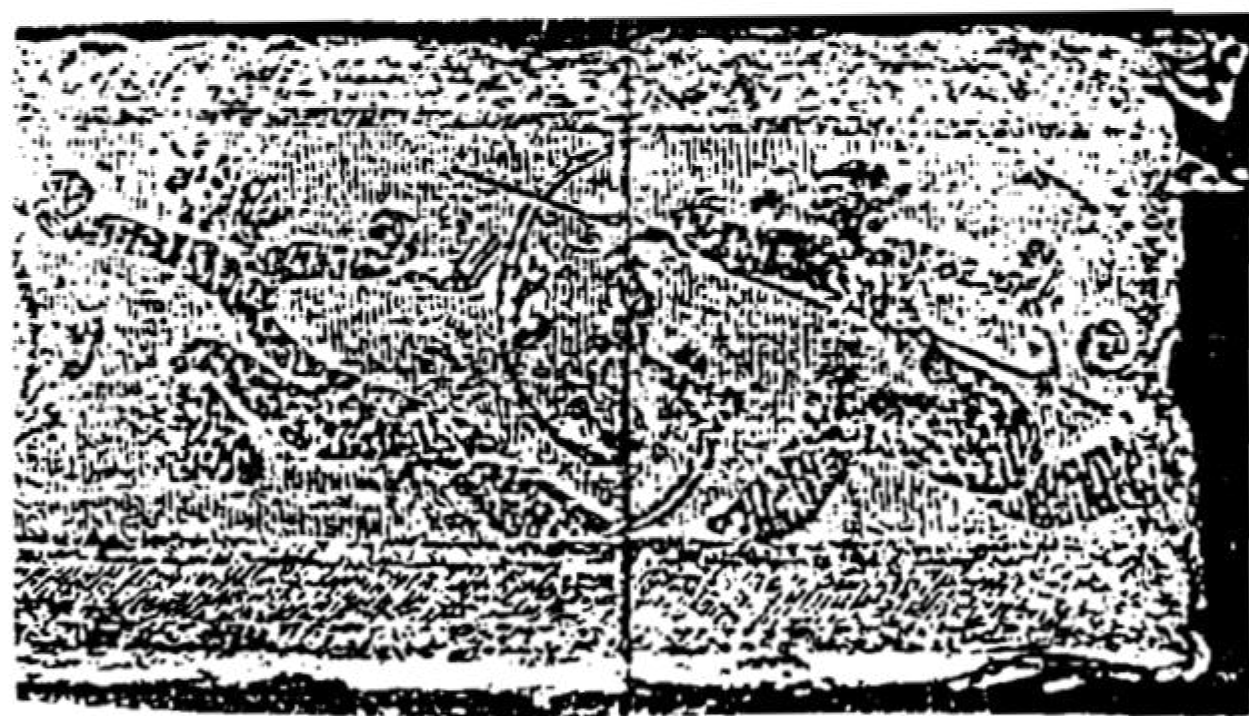

圖43


圖44-1


圖44-2

相當的普及。但到三國時期，馬矟（即矛）日漸重要，逐漸形成了排擠馬戟的趨勢。這一變化，預示著戟開始由盛轉衰。

七、「繕五兵、習戰射」的部曲、佃客

西漢後期，地主階級的上層，即豪強大地主，多以莊園的形式剝削壓迫農民，世代稱霸一方。東漢時期，封建地主莊園經濟在各地已普遍形成。

豪強地主莊園往往就是一個自給自足的生產單位，其剝削對象是稱爲佃農、附從、徒附、家客、部曲等的依附農民。依附農民與豪強地主有人身隸屬關係，身份和地位都很低下。他們不僅要向豪強地主繳納沉重的地租，並負擔各種無償的傜役，就連人身也要受主人支配。許多豪強地主還把自己的依附農民變爲家兵，編爲部曲。如西漢末年農民起義後，豪強地主率領大量賓客參戰。如岑彭「將賓客戰鬥甚力」；❶臧宮「率賓客入下江兵中」；❷劉植「與弟喜，從兄歆，率宗族賓客，聚兵數千人據昌城」。❸東漢末年，李典的叔父李乾有「賓客數千家。」李典「初平中，以衆隨太祖（曹操）」❹參加鎮壓黃巾起義。甘寧從巴郡到荆州投靠劉表，隨身也帶著僮客八百人同去，這些人都是依附於他的家兵。在東漢晚期大墓中經常發現的農夫俑，有的衣著與持盾的武士俑完全一樣，又都佩戴環首大刀，生動地反映了古時亦兵亦農的部曲形象。

---

❶《後漢書・岑彭傳》。
❷《後漢書・臧宮傳》。
❸《後漢書・劉植傳》。
❹《三國志・魏書・李典傳》。

東漢的豪強地主不但把依附農民變爲自己的私家武裝，按軍隊編制把他們組織起來，而且自築營塹、塢壁，進行武術訓練。光武帝初年，「趙、魏豪右往往屯聚，清河大姓趙綱遂於縣界起塢壁，繕甲兵，爲在所害。」❶其後，各地豪強地主建立的塢壁更加普遍。每年春秋兩季，地主田莊都要「繕五兵，習戰射」，❷以防備和鎮壓那些挺身反抗豪強地主的貧苦農民。爲加強訓練，豪強地主往往「養劍客以威黔首。」❸曹丕《典論・自敘》談到劍法時說「四方之法各異，唯京師爲善。」❹其所指與各地豪強聚衆習武有關。

部曲、佃客經過訓練有相當的戰鬥力。《漢書・胡建傳》：奴客「奔射追吏，吏散走。」《漢書・尹歸翁傳》：「奴客持刀兵入市鬥變，吏不能禁。」從考古發掘的材料可以看到，當時有不少豪強地主的田莊都設有鍛冶、製造兵器的作坊。山東滕縣出土的一塊東漢畫像石，上面刻著三個手工工匠正在製造兵器，若干已製成的刀劍掛在牆上。同時私人武庫也多起來，東漢畫像中經常出現蘭錡圖（圖四十五），說明部曲私兵日增，習武普遍。總之豪強地主武裝和塢壁的普遍發展，在某種程度上促進了各地民間習武的發展，成爲當時民間武藝的一種重要形式。

❶《後漢書・李章傳》。
❷《四民月令》。
❸《通典》卷一，引崔寔《政論》。
❹《三國志・魏書・文帝紀》。

八、武術的表演活動

先秦已有執兵器舞練的活動。秦漢有進一步的發展。《史記·項羽本紀》對「鴻門宴」上「劍舞」有生動的記述。「范增起，出召項莊，謂曰：『君王爲人不忍，若入前爲壽，壽畢，請以劍舞，因擊沛公於坐，殺之。不者，若屬皆且爲所虜。』莊則入爲壽。壽畢，曰：『君王與沛公飲，軍中無以爲樂，請以劍舞。』項王曰：『諾』。項莊拔劍起舞，項伯亦拔劍起舞，常以身翼蔽沛公，莊不得擊。」又《三國志·吳書·甘寧傳》引《吳書》曰：「凌統怨寧殺其父操，寧常備統，不與相見。權亦命統不得仇之。嘗與呂蒙舍會，酒酣，統乃以刀舞。寧起曰：『寧能雙戟舞。』蒙曰：『寧雖能，未若蒙之巧也。』因操刀持楯，以身分之。後權知統意，因令寧將兵，遂徙屯於半州。」

上述兩段記載，包括了劍舞、刀舞、雙戟舞、刀楯舞，形式多樣。此執兵而舞，顯然是表演讓人看的，是一種非對抗性的活動。舞必有節，也就是說有快有慢，疾緩相間，以表現各種技法。漢代畫像石刻中也多有此類形象。

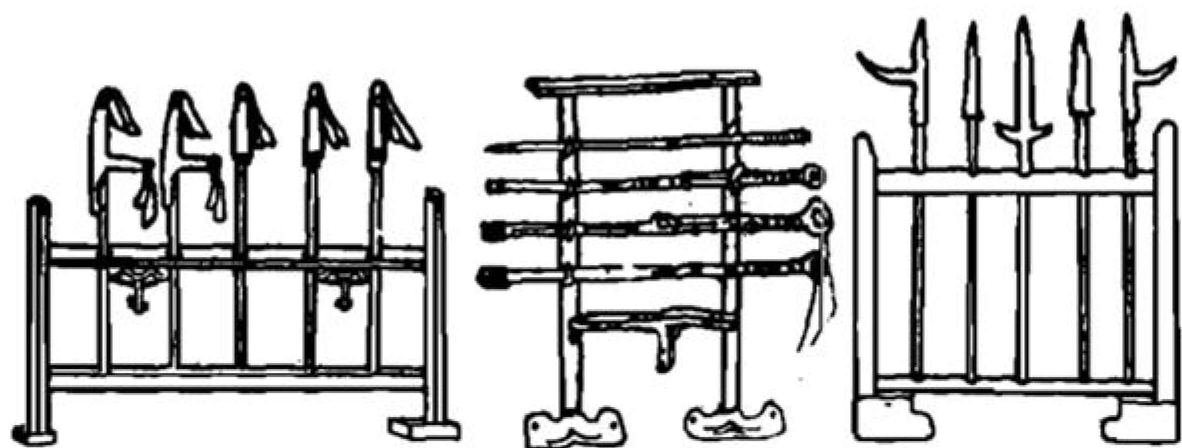


圖45

漢代還有武舞，如「巴渝舞」、「武德舞」。「巴渝舞者，漢高祖自蜀漢將定三秦，閬中范因率賨以從帝爲前鋒，號板楯蠻，勇而善鬥，及定三秦，封因爲閬中侯。復賨人七姓，其俗習舞，高帝樂其猛銳，觀其舞後，使樂人習之。閬中有渝水，因以爲名，故曰『巴渝舞』。舞曲有矛渝、安台、弩渝、行辭、本歌曲有四篇。」❶《漢書・禮樂志》有「巴渝鼓員三十六人」之語。顏師古注：「當高祖初爲漢王，得巴渝人，並矯捷善鬥，與之定三秦滅楚，因存其武樂也。」《晉書・樂志上》曰：「其辭既古，莫能曉其句度。魏初，乃使軍謀祭酒王粲改創其詞。粲問巴渝帥李管，……以考校歌曲，而爲之。」其所改「矛渝」中有「材官選士，劍弩錯陳，應桴蹈節，俯仰若神」之句。可見巴渝舞乃是執劍、弩等兵器的武舞。此舞在魏黃初間，改爲「昭武舞」。❷漢高祖時，「又造武德舞，舞人悉執干戚，以象天下樂已行武以除亂也。」❸武舞在先秦，是軍事訓練的手段之一，而漢時，則完全成爲宣揚武功的表演項目，它是按音樂節奏而行的武術表演，再現了戰場上那種矯捷善戰之姿，有發揚蹈厲，勝威天下的意思。這種武舞已與軍事訓練無關，而成爲一種獨立的活動形態。這種形態對後世武術表演活動的發展有相當的影響。

❶《通典》卷一百四十五，樂五。
❷《晉書・樂志上》。
❸《宋書・樂志一》。

第三節　漢代的角力活動

角力此時稱「武戲」，是人們習武健身及欣賞娛樂的項目之一。《漢書・哀帝紀》記載：「孝哀……雅性不好聲色，時覽卞射武戲。」蘇林曰：「手搏爲卞，角力爲武戲也。」角力要有方法，非假勢合。《漢書・金日磾傳》說，莽何羅反，「日磾捽胡投何羅殿下。」孟康曰：「捽胡，若今相僻臥輪之類也。」晉灼曰：「胡，頸也，捽其項而投殿下也。」孟康是三國人，晉灼是晉人，均與漢相去不遠，此所說「相僻」、「臥輪」、「捽頸」必是當時的角力之法。

當時活動的形象，可以從漢墓出土文物中得到了解。

一九七四年山東臨沂金雀山九號漢墓出土了一幅彩繪帛畫，此畫畫有三人，畫面右側的一個頭戴箭形茨菇葉飾，雙腕佩紅鐲。居中的一個著長冠，繫赤帶，穿肥袍。這兩人下頷高揚，怒目逼視。手臂伸張，躍躍欲角。畫面左側立一旁觀者，小帽寬衣，拱袖肅立，大概是裁判。

河南密縣打虎亭二號東漢墓的壁面上有角抵圖。畫面上有兩個身軀魁梧的力士對峙而立，注視對手，尋求進攻機會。二人皆赤身，光腿，腰繫護腹，下著短裙，頭頂扎一獨角髮辮，足登翹頭鞭。(圖四十六）其形象與秦代漆畫中人物極相似。可見是承襲秦代而發展的。陝西長安客省莊出土的銅牌上的角抵透雕圖似與上述有些不同，其圖像是兩匹相向而立的駿馬中間，有兩人相抱而摔，一人抱住對方的腰，另一人則抱腿企圖兜襠摔倒對方。根據其髮型、服飾及旁側立馬等特徵，有人認爲這是

匈奴騎士或牧民的角抵形象。（圖四十七）



圖46　東漢角抵圖
河南密縣打虎亭出土



圖47

第四節　秦漢的養生思想與導引術的發展

一、神仙方術與道教養生思想的產生與發展

神仙家之說起於春秋戰國。《左傳・昭公二十年》載齊景公問晏子：「古而無死，其樂如何？」

古無為不死之說，景公所問，必神仙家言。《史記・封禪書》云：「自威・宣・燕昭使人入海求蓬萊、方丈、瀛州。」當時人們對海市蜃樓的奇景不理解，則以為人可以升仙，故求不死之方。秦時益盛。公元前二一九年，秦始皇巡行到東方齊國故地，有齊人徐市（福）等上書，說東海有蓬萊、方丈、瀛州三座仙山，山上有仙人。秦始皇大喜，「於是遣徐市發童男童女數千人，入海求仙人。」公元前二一五年，秦始皇巡行至碣石，又「使燕人盧生（尋）求仙人羨門、高誓」，繼而又「使韓終、侯公、石生求仙人不死之藥。」❶結果仙人及不死之藥都沒找到，方士們的謊言被戳破了，相約逃亡。秦始皇大怒，殺子犯禁的方士。但這股養生學中的逆流並沒有停止發展。

《史記・封禪書》言，漢武帝信李少君說，「遣方士入海求蓬萊安期生之屬，而事化丹沙諸藥齊為黃金矣。」

戰國以來的神仙方術，其主要內容是追求長生久視，肉身成仙。方士們或倡導吐納導引，或鼓吹煉丹製藥，或從事巫術等。東漢以後，神仙方術逐漸形成兩個派別。一派以內修煉丹為主，如相傳東漢桓帝時魏伯陽所著的《周易參同契》，就是這一派的代表作。是書以《周易》、黃老、爐火三家相參同，借《周易》爻象以論述練丹修仙的方法，被奉為「丹經之祖」。這一派以後發展成為道教中的「丹鼎派」。另一派以符籙咒語為主，如相傳為東漢末出現的《太平經》（又稱《太平清領書》），就是這一派的代表作。《太平經》宣揚精、氣、神三者混一的長生不死的神仙思想，提出「故人欲壽

❶《史記・秦始皇本紀》。

者，乃當愛氣，尊神，重精。」這一派以後發展爲道教中的「符籙派」。丹鼎派的煉製外丹，是需要有相當的財力、物力才能做到的。因此它在統治階級、上層社會中比較流行。相反，畫幾張符籙，造一碗咒水則製作方便，又結合著「治病」，所以在下層社會勞動人民中有較大影響。

東漢末年，由張陵創立的「五斗米道」和由張角創立的「太平道」，都是在下層勞動人民中組織起來的道教團體。其宗教活動比較簡單，主要是古代長期以來在民間流傳的「陰陽五行」、「巫覡雜語」、「符水咒說」、鬼神崇拜等。農民階級要求的是改善自己的經濟狀況，祛病保生，沒有心思像封建貴族那樣去追求長生。因此煉丹以求長生不死，肉身成仙的神仙方術在下層道教中沒有發展的條件。黃巾軍被鎮壓以後，民間雖仍有道教方術的活動，如「潁川郤儉能辟穀，餌伏苓，甘陵甘始亦善行氣，老有少容。廬江左慈知補導之術。」❶但三國統治者害怕他們「挾奸究以欺衆，行妖隱以惑民」，採取了禁抑管制以及打擊的政策。因此道教在三國時期並未得到很大發展。應該看到東漢末產生的道教，是以主張長生不死爲最高要求，而「養生」則往往是長生不死的一種手段。早期道教看來無論肉體還是精神由「氣」構成的，因此只要把「氣」養好了，就可以「長生久視」了。而「氣」是最細微、最清輕，無具體形象，又無所不在。如果人能修煉得和「氣」一樣清輕，就可以「飛升」。所以早期道教對所謂「服氣」、「行氣」、「辟穀」頗爲提倡。他們認爲如肉體修煉得清輕如「氣」，精神修煉得常居其中，即可和天地成爲一體，「委氣神人，乃與元氣合形併力，與四時五行共生」，

❶《三國志・魏志・華佗》引曹丕《典論》。

「與天地同其元」。❶人養「氣」如達到成仙的地步，自然也就像「氣」一樣具有種種神通了。道教爲了其宗教的目的，給「氣」以種種並不屬於它的性質和能力，以便取得人們的信仰，顯然是違背科學的。但是把行氣、導引、辟穀做爲修煉身體的方法，卻使先秦及兩漢的修煉方法得到了發展。歸納起來實爲兩種：一是靠「內氣」的修煉即行氣；二是靠外物之幫助，即外丹、服餌等，前者在漢末道教中始終是主要內容，而「丹鼎派」此時尚未在道教中得到發展，其眞正發展是從東晉開始的。

二、馬王堆漢墓出土的《養生方》、《卻穀食氣篇》與《導引圖》

一九七二年初到一九七四年初，我國考古工作者對長沙市東郊五里牌外的馬王堆漢墓進行科學發掘，出土了數千件珍貴文物，其中包括導引養生方面的著作和彩圖。如《養生方》、《卻穀食氣篇》和《導引圖》等。這些珍品的發現對了解漢初及漢以前導引養生的發展有極其重要的價值。

㈠養生方

《養生方》有甲、乙兩編，共二百支竹簡，原件沒有標題與作者姓名，因文中記錄了十段問答，並錄有「合陰陽方」與「天下至道談」等內容，故分別定名爲《十問》、《合陰陽方》、《黃帝問於左神》、《天下至道談》與《雜禁方》。

《十問》是借古代傳說中的黃帝和夏商周秦以來帝王與壽老（彭祖）、名醫（如天師歧伯與文贄

❶《太平經》。

等）的對話來闡述有關養生的道理。其內容涉及到生理、病理、藥理與自然變化對於人體健康的影響等等。其中王期與秦昭王談到與早衰作保健時，提出了運動與休息，以及藥物與營養併重的關係。其運動方面談到吐故納新「必朝日月而翕其精華」；睡眠與休息方面談到「一昔（夕）不臥，百日不復」的危害；飲食方面談到「飲走獸泉英（乳汁），可以卻老復壯」等功效。藥物方面提到 松、柏、韭等性能，指出吃了韭（久）茱，可使步履矯捷，耳聰目明，痾疾不生。

《合陰陽方》，記述了男女性生活中值得注意的問題。其內容包括性保健理論「十動」及其具體術式、房中導引等。提出要合乎自然之理達到有益而不傷身。

《黃帝問於左神》主要內容談到早衰，並從中引伸出關於養生學的基本理論問題，即所謂「中和」的觀點。如黃帝問於左神中談到「陰陽九竅十二節俱產（生），而獨先死（早衰）何也」時，左神從勞動、精神、飲食、居住、房事等多方面去論述原因，提出「中和」的基本道理。即所謂「力事勿使（不做身體所負擔不了的事），哀樂勿以（哀樂不要太甚），飲食勿右（飲食不要過量）。其居甚陰而不見陽，萃而暴用（困頓萎靡之時而做猛烈之事），不寺（待）其莊（壯），不刃兩熱」等等是其至命傷。漢初黃老思想盛行一時，其養生之道莫不宗法黃老，所以《養生方》提出了「中和」式養生法。

《天下至道談》內容包括房中導引和「七損八益」的保健理論。

《雜禁方》屬方技書，其中不乏有關秘方及禁咒法。

《養生方》是我國久已失傳的古佚書，它彌補了我國養生學、性保健學的一些空白，有重要的研

究價值。漢初，《養生方》所述養生之道莫不宗法黃老，難免有非科學的因素，因此要用科學的觀點進一步進行研究，以分清精華與糟粕。

㈡卻穀食氣篇

《卻穀食氣篇》是和醫書《陰陽十一脈灸經》乙種本及帛畫《導引圖》合寫在同一幅帛上。原無篇題，亦無作者名，約八行，四百多字，後定名《卻穀食氣篇》。

該篇由於文字殘缺，僅能從現文了解其梗概。

「卻穀」原文爲「去穀」，二者意思相同，即不吃穀物。與《史記・留侯世家》和《論衡・道虛》中所說的「辟穀」意思相同。

進行辟穀食氣時，要服食藥物，如文中提到的「石韋」（草藥名）。食氣時，會出現「首重、足輕、休軫（痛）」的情況，此時「則呴吹之，視利止（視其好轉而止）。」即用「呴」、「吹」的方法行氣，直到好轉爲止。又曰「食氣者爲呴吹，則以始臥與始興，凡呴中息而吹，年廿者朝廿暮廿，二日之暮二百，年卅者朝卅暮卅，三日之暮三百，以此數准之。」這段意思是說，凡練習食氣則以呴吹，晚上將臥與早晨剛起時爲宜。二十歲的人早晨和晚上各二十遍，每二日晚上須作二百遍；三十歲的人早晚各作三十遍，每三日晚上作三百遍。其它年齡的人按此類推。

該篇還提出要根據季節和不同氣候進行食氣練習。其大意可能是：春天食氣切忌在陽光陰暗、空氣渾濁的氣候下練習，而適宜在朗月當空和朝霞滿天之時進行；夏天切忌在陽光下、熱風中練習，最適宜在早晨有朝霞或日落傍晚時進行；秋天切忌在有涼風和霜霧的氣候下練習，最適宜在陽光普照和

朗月當空之時進行；冬天切忌在寒冷的氣候下練習，最宜在有清露、陽光和明亮的月光的條件下進行，以便吸收日月之光。文中還對為什麼要避免不同氣候的原因做了說明。

縱觀該篇的內容，與《史記．留侯世家》所記載的張良「性多病，即道（導）引不食穀。」「乃學辟穀，道（導）引輕身」相同。《史記集解》引《漢書音義》注：「服辟穀之藥，而靜居行氣。」這種方法看來是當時流行的一種養生方法，屬道家養生術。

㈢導引圖

導引圖是一幅繪有各種運動姿態的帛畫（圖四十八）。這幅帛畫復原後，長約一百厘米，寬約五十厘米。上面繪有四十四人，分列成四排，每排十一人。人物圖形高九—十二厘米，從形態和服飾看來，有男有女，有老有少。有的穿長袍，有的穿短裙短褲，甚至有裸背的。帛畫圖前沒有總名，圖像側旁大都題字，考古學家從其運動姿態和所標文字的內容推定，確認為古代的《導引圖》。這是迄今我國考古發現中時代最早的一件健身圖譜，它為研究我國獨特的「導引術」的源流和發展，提供了很有價值的資料。

導引圖中除個別人物手持器物外，沒有別的背景。圖上標示的文字，部分已經殘缺，現在尚存有三十一處，從能夠辯認的文字的圖形來看，大致可以把動作分為三類：

一類是描述人體運動姿態的，有伸屈、屈膝、體側、腹背、轉體、跳躍，以及似舞蹈的肢體運動，還有吐納（即呼吸）動作。其中包括站樁等靜功的自然呼吸和伴隨動作的動功呼吸。如「仰呼」，繪著一個男子，直立，挺胸，兩臂舉向後上方，作仰天長嘯的姿態；又有使用棍棒、沙袋、盤蹀和球

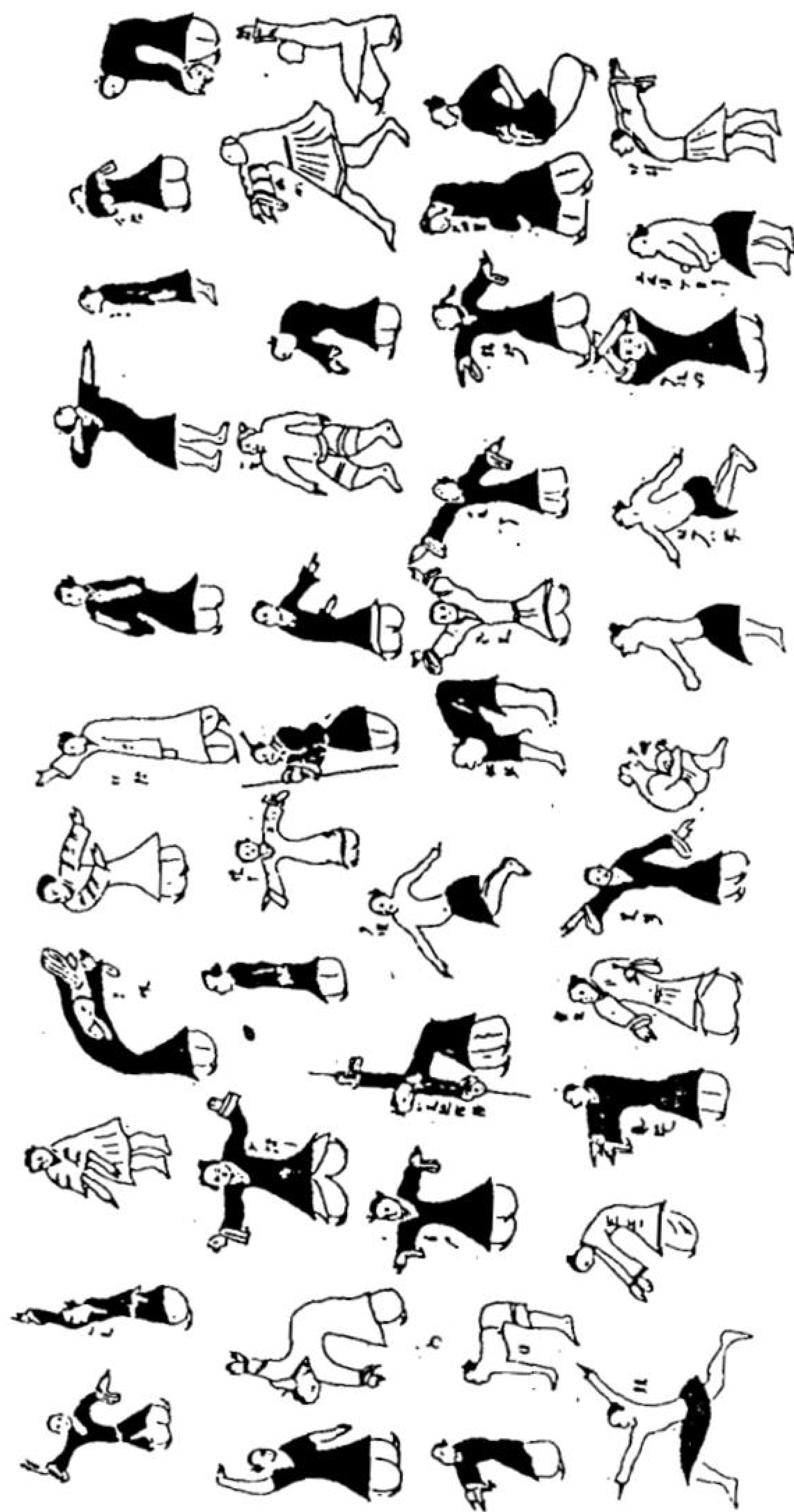


圖48　帛書導引圖（摹本）
西漢1973年長沙馬王堆三號墓出土

類等輔助器具的運動。如圖中「以丈（杖）通陰陽」，畫的是一個穿裙的婦女，兩手執長棍，彎腰下俯，棍垂身觸地，利用棍棒使雙手呈直線狀竭力展開，使上體上半身位置下移，下半身位置相對上舉，用以「調和陰陽」。先秦到西漢的史籍中很少見用輔助器具做導引的記載，而導引圖的出現，則彌補了記載的缺陷，使我們對這一時期導引活動的形式與特點有了較爲清楚的認識。

第二類是說明這類運動是摹仿動物的動態。如「鴇背」、「□狼」、「龍登」、「信」（通「伸」，應即鳥伸）、「沐猴灌」（獮猴喧嘩）、「鸇」（鷹鴇一類的猛禽）、「笅塼」（猿呼）、「熊經」、「鶴□」等。「熊經鳥伸」是先秦以來最常用的導引動作，但從未見過形象的說明。這幅帛畫中的圖形恰好彌補了這個缺憾。「熊經」，畫著一個男子，穿長袍，摹仿著笨拙的熊攀援樹木。「鳥伸」畫著一個男子，赤背穿短褲，向前彎腰，兩手支地，兩腿緊靠，頭向前伸，兩眼直視正前方，就像鳥兒在舒展身體，呼吸空氣。這些圖形，姿態生動，形象逼眞，較濃厚地保留著模仿動物的單純動作，顯出了簡樸的特色，與後世所記載的「五禽戲」有很大差異。這說明導引術式的發展與不同時期人們對導引的認識有很大的關係。

第三類數量很多，也最重要。它是說明這種運動方法所針對的病症，如「引聵（或頹）」（若是聵，指眼科病症；頹，則通癩，指癩疝症）、「引聾」（治療耳聾）、「引胠責（積）」（治下肢不便症）、「引項」（治療頸部病症）、「引炅（熱）中」（治療熱性疾病）、「坐引八維」（可能表示手足四肢氣血透達的意思）等。

「引」就是用導引術來治療疾病。古人把「導引」解釋爲「導氣令和」、「引體令柔」，可以說

是用呼吸運動和軀體運動相結合的體育醫療方法。如在「引（膝）痛」的畫面上，畫著一個男子，上身挺直，轉體向右，下肢作屈膝狀。按照一些養生的觀點，膝痛應該靜臥或靜坐，而《導引圖》上則強調用積極的方法去進行醫療，著意於通過運動來治療疾病。

總之，我們從《導引圖》所繪製的各種運動姿態的名稱以及動作形象，可以知道：我國導引從先秦開始，內容越來越豐富，形式多樣化，不僅成爲我國醫家治療疾病的方法之一，而且也是很好的保健運動。從醫療的意義來說，它不是靠藥物、手術或針灸等外界因素，而是充分發揮、調動內在因素，積極地向疾病作鬥爭。從保健的意義上來看，它可以鍛煉身體，增強體質，保持朝氣，煥發精神，延年益壽。

三、華佗的養生思想與五禽戲的產生

華佗（？—二〇八），漢末醫學家。又名旉，字元化，沛國譙（今安徽亳縣）人。精內、外、婦、兒、針灸各科。在麻醉方法和外科手術上有相當成就，行醫各地，聲名頗著。華佗又「曉養性之術，年且百歲而猶有壯容，時人以爲仙。」可見其在養生方面是很有研究的。

華佗主張經過鍛煉身體來增強體質，祛病延年。他對學生吳普說：「人欲得勞動，但不當使極耳。動搖則穀氣得消，血脈流通，病不得生，譬猶戶樞，終不朽也。是以古之仙者爲導引之事，熊經鴟顧，引挽腰體，動諸關節，以求難老。」❶他繼承了前人導引的理論和實踐活動，進一步明確地、

❶《後漢書·方術列傳·華佗傳》。

全面地闡明了它的作用。尤其提到「應該經常勞動（運動）」，「但不當使極耳」，是很有科學道理的。

華佗之前，社會上已流傳著很多導引術勢，如《導引圖》所具名目，《淮南子・精神訓》中提到的「熊經」、「鳥伸」、「鳧浴」、「猿躩」、「鴟視」、「虎顧」六種名目。而華佗在繼承前人導引術勢的基礎上，經過精簡提煉，又創編了簡便易行的「五禽戲」。他說：「吾有一術，名五禽之戲。一曰虎，二曰鹿，三曰熊、四曰猿，五曰鳥。亦以除疾，兼利蹏（蹄）足，以當導引。體有不快，起作一禽之戲，怡而汗出，因以著粉，身體輕便而欲食。」❶華佗的弟子吳普「施行之，年九十餘，耳目聰明，齒牙完堅。」《後漢書・方術列傳・華佗傳》注引《佗別傳》曰：「吳普從佗學，微得其方。魏明帝呼之，使爲禽戲。普以年老，手足不能相及，粗以其法語諸醫。普年將九十，耳不聾，目不冥，牙齒完堅，飲食無損。」由此可見，華佗的五禽戲是很有鍛煉價値的。

華佗「五禽戲」的出現，在推動我國導引發展上有重要作用，但具體動作早已失傳了。後世所傳五禽戲當爲後人所編。惟六朝陶弘景在《養生延命錄》中所緝《五禽戲》因距華佗時代相去不遠，可能與原法相近。現根據此書繪製了《五禽戲》（圖四十九），供參考。

❶《後漢書・方術列傳・華佗傳》。

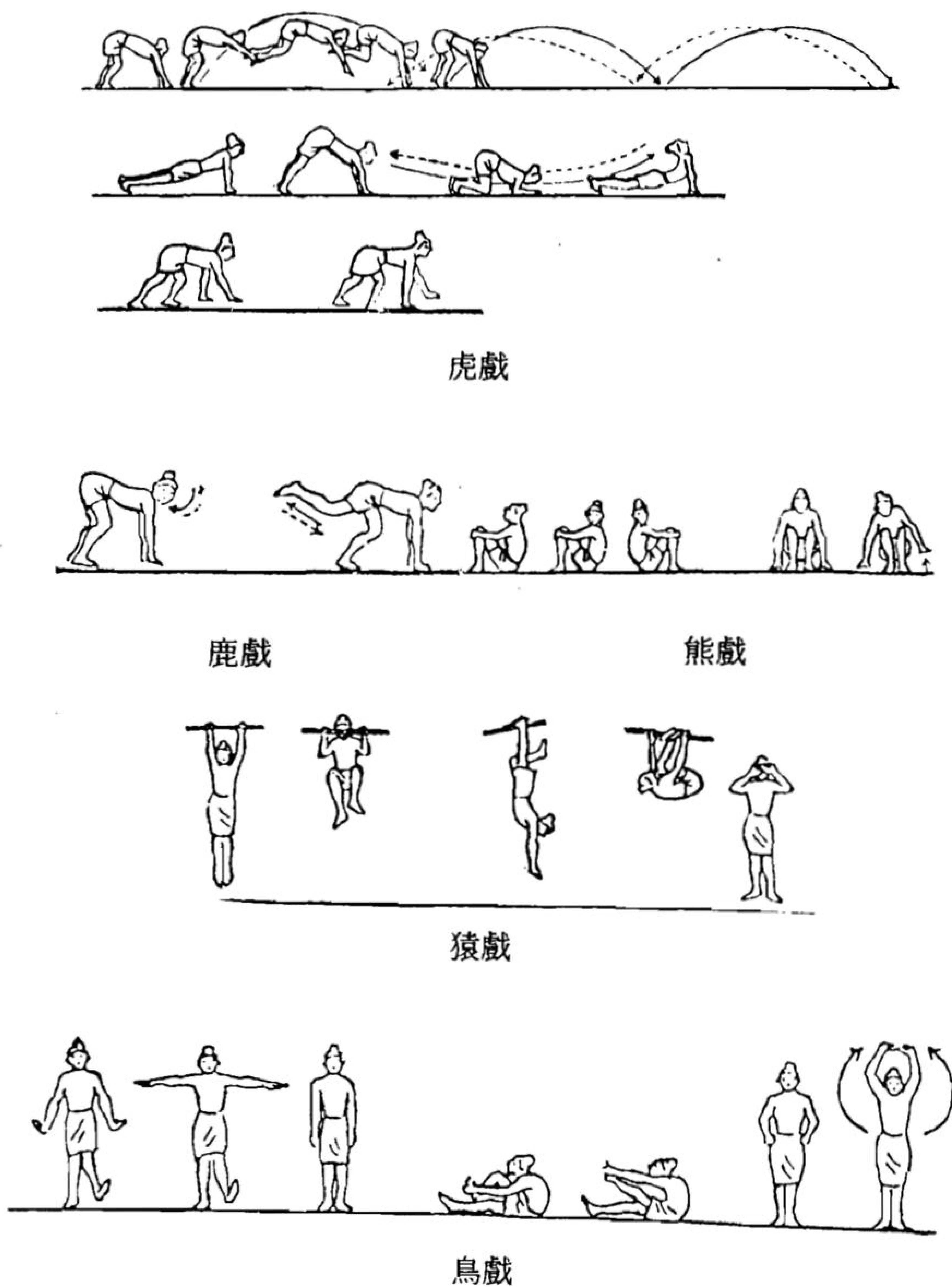


圖49　陶弘景《養生延命錄》中輯錄的《華佗五禽戲訣》示意圖

第五節　漢代的中外武術交流

秦漢時期，中國封建中央集權的統一局面，為對外關係的發展提供了空前有利的條件。此時中國和域外各民族建立了廣泛的交往，在經濟上和文化上有著連綿不斷的相互交流，這其中也包括武術交流的內容。

漢代，日本正分立為百餘個小國。漢武帝時，有三十多個小國通過朝鮮半島與中國發生了關係。《漢書・地理志下》云：「樂浪海中有倭人，分為百餘國，以歲時來獻見云。」《三國志・魏書・倭人傳》亦云：「倭人在帶方東南大海之中，依山島為國邑。舊百餘國，漢時有朝見者，今使譯所通三十國。」該書記載：日本女王卑彌呼曾在魏明帝曹叡景初二年（二三八年）派遣大夫難升米、都市牛利等為使節，來朝獻。魏國報聘的禮物之中有「五尺刀兩口。」正始元年（二四〇年）太守弓遵遣建中校尉梯俊等奉詔書印綬詣日本，賜物之中亦有刀。從中、日兩國出土的漢刀來考察，遠在曹魏以前漢刀就流傳於日本，並不是從這兩次開始的。根據日本末永雅雄《日本武器概說》介紹，日本山城國乙訓地方出土過漢刀，刀頭作環形；日本近江國高島郡水尾古墓出土的古刀，刀頭的一部分用鹿角裝置，已經進一步發展不作環形，但刀身仍和漢刀相同；現保存於日本四天王寺的日本傳世的古代「七星劍」，實際是刀而以劍為名，刀身基本和漢刀相同。末永雅雄說：日本上代的武器，「特別是通過朝鮮半島從大陸移入」的。自公元一〇八年漢在朝鮮半島西北部設立樂浪郡後，樂浪就成為中日文化

傳遞的橋梁了。日本梅原末治認爲「博多灣沿海地方大量發現可能是中國製造的銅劍、銅鉾。」❶可見日本的刀顯然受中國漢刀的影響而成爲它的祖形。

日本稱刀的交手爲「擊劍」，稱刀法爲「劍道」，語源出於中國。《漢書》和《三國志》中多有「擊劍」之語。《漢書・藝文志》有《劍道》三十八篇。近人唐豪先生研究認爲：「《典論》自序所說的『中其臂』，即日本劍道的擊中『右籠手』。《典論》自序所說的『突以取中』就是刺胸。當時因爲曹丕和鄧展交手不用護具，所以不刺喉而刺胸。日本劍道書之稱刺爲突，語源即出於此。《典論》自序中所說的『中面』和『正截其額』，即日本劍道書中所說的擊面。」❷可見，漢魏劍道對日本劍道的發展是有相當的影響的。

當時日本人「兵用矛、楯、木弓。木弓短下長上，竹箭或鐵鏃或骨鏃。」❸其「短弓矢」是有特色武技之一。正始四年（二四三年）倭王遣使伊聲耆、掖邪狗等八人至魏，所獻禮品中就有「短弓矢」。這對中國弓矢的製造及射藝同樣有一定影響。

秦漢時代，中國大批移民或從遼東或經渤海抵達朝鮮半島，帶去了大量的漢文化。公元前一〇八年漢武帝劉徹派兵征服右渠政權，在半島北部先後設置樂浪、眞番、沃沮、玄菟四郡。西漢末，半島

---

❶《日中文化交流史》，第一三頁。
❷《中國體育史參考資料》第六輯，第六〇頁。
❸《三國志・魏書・倭人傳》。

上先後出現新羅、高句麗、百濟三國。新羅本是辰韓的一個部落，在文化上與漢文化十分接近，統治半島的東南部。在朝鮮曾出土了不少中國秦漢的文物，包括武器，如平壤附近曾發現過秦代鐵戈。當時中國武器大都是經過朝鮮半島傳入日本，這不能不對當時的朝鮮產生影響。《後漢書・東夷列傳》記載：東沃沮人「性質直強勇，便持矛步戰。」而樂浪人亦「能步戰，作矛長三丈，或數人共持之。」矛爲我國秦漢時期的主要長兵，漢劉熙的《釋名・釋兵》就列有六種矛式。後漢時已大量用槍，但槍刃銳長，尚未脫離矛的形式。而此時朝鮮亦普遍使用矛，反映了兩國武技互通交流的狀況。當時樂浪出產一種叫「檀弓」的弓，東漢桓帝時曾「獻之」。❶

劍道大概也在此時傳入朝鮮。東漢末，漢軍中的長劍已被環柄長刀所代替。到了三國時期，軍中大量裝備的實戰短兵器，主要是刀了。而朝鮮的劍道卻一直流傳。明代時，由於劍法少傳，茅元儀使「博搜海外」，最後搜尋了一套明以前外傳到朝鮮去的劍術。從其劍勢看，雖難斷言是漢代的劍勢，但從其雙手握柄及擊刺之法看，與中國傳入日本的劍道頗有相似之處，可以說它是漢代劍道在朝鮮的遺存。

大宛（今中亞費爾干納）是漢代西境的門戶。公元前一〇四年，漢武帝命李廣利率軍攻打大宛，旨在將匈奴勢力逐出天山。前後四年，經過兩次戰役，才獲得成功。在大宛歸漢以後半個世紀，匈奴郅支單于率部衆到康居（今中亞撒馬爾汗），強迫大宛向匈奴交納貢賦。公元前三十六年，新任西域

❶《三國志・魏書・東夷傳》。

都護甘延壽在西域副校尉陳湯的策劃下，征發四萬人，對郅支單于發動進攻，斬殺單于。以後，康居也和漢保持著通商關係。在這一時期，中國的使團和在戰爭中逃亡的士兵，教會了大宛、康居的工匠冶鑄三棱鐵鏃、鋼劍和一側有刃的環柄長刀。西漢時發明了使用生鐵炒鋼的新工藝，因而可用鑄鐵固體脫碳熔鑄成百煉鋼。這項新技術的輸出，使中亞各國在兵器裝備上廣泛吸收了漢軍使用的各種長柄武器矛、戟和遠射武器強弩、鐵鏃。漢代中期軍事裝備和匈奴相比，賴以取得優勢的強弩、堅甲也成了中亞各國熱衷採用的新技術、新裝備。原來兵器簡樸不利的大宛，獲得了製造強弩利刃的技術秘密，使原有的軍事裝備大爲改觀。同時，中國的弩機，在漢代經過改進，在青銅板機外面加裝銅鑄機匣，並改進了瞄準裝備。經過大宛第二次西傳，成爲西方各國同類武器中的佼佼者。

當時，中國弓弩像戰車一樣，曾使羅馬貴族爲之心向神往。公元一〇〇年時，作家查利敦在《加拉和卡利哈》中提到主人翁將中國精工製作的弓弩和箭囊掛在自己身旁，作爲心愛的寶物，好隨時觀賞和使用。❶

中國與印度（西漢時譯作身毒，東漢時改稱天竺），當時經過貿易、文化往來，有過廣泛的接觸。東漢桓帝時，有安息僧人安世高來中國傳譯佛經，靈帝時又有印度沙門竺佛朔帶梵典來洛陽，此間有天竺、月氏、安息、康居僧侶相繼東赴洛陽。這些人不少是精於佛經又精於醫道、按摩術等。如《高僧傳》初集卷一說：安世高「志業聰敏，克意好學，外國典籍，及七曜五行，醫方異術，……無

❶《中華文明史》第三卷，第十九章。

不綜達。」《開元釋教錄》亦稱安世高「醫術有名，譯經傳入印度之醫藥。」《隋書·經籍志》著錄有《龍樹菩薩養性方》一卷。龍樹是公元二世紀時印度的高僧，菩薩是印度對高僧的稱號，養性方與養生方同義。可見從這一時期開始，印度的養生術便傳入了我國。

第四章　魏晉南北朝時期的武術

自公元二二〇年曹魏立國至公元五八九年隋滅陳止，是魏晉南北朝時期。這一時期，雖然是一個分裂割據的動蕩時代，但由於各民族的大遷徙、大融合，使文化也出現了空前的交流、融合和飛躍，武術就是其中變化較大的事物之一。

自魏晉始，民族戰爭和階級戰爭日益頻繁而激烈，武術成了人們社會活動中最重要的內容之一。各民族都非常注視武備，各地尚武之風甚濃，婦女習武也出現了前所未有的活躍氣氛。各種武技在相互對抗、相互制約、相互影響中迅速發展，實現了各民族、各地武術的大交流。

大量的少數民族相繼進入中原地區，使其擅長的騎射、矟技、棒技、搏技及角力活動廣泛影響了中原的漢族社會，使中原騎射興隆，矟技代替了戟技，大棒施於戰場，角力普遍發展。總之，各民族的相互融合，物質、文化的相互交流推動了武術器具及技藝的演變，有上承兩漢，下啓隋唐的重要作用。

第一節　武術的發展變化

一、戟技的衰退與矟藝的興起

漢代戟與矛皆是軍中常用的格鬥武器，而戟技尤盛。魏時，使用長戟、手戟、雙戟施於戰鬥的現象亦多見。如《三國志・魏書・張遼傳》：「平旦，遼被甲執戟，先登陷陣，殺數十人，斬二將，……（孫）權大驚，衆不知所爲，走登高冢，以長戟自守。」《三國志・魏書・武帝紀》引孫盛《異同雜語》云：「太祖嘗私入中常侍張讓室，讓覺之，乃舞手戟於庭，窬牆而出。」魏之驍將典韋「好持大雙戟與長刀等，軍中爲之語曰：『帳下壯士有典君，提一雙戟八十斤』。」❶建安二十三年（二一八年），「權將如吳，親乘馬射虎於庱亭，馬爲虎所傷，權投以雙戟，虎卻廢。」❷這一時期戟向多種形制發展，說明人們仍在探索戟的用法。然而也就是在三國之時，馬矟日漸重要，所以戟的發展勢頭逐漸受到了抑制。《釋名・釋兵》曰：「矛長丈八尺曰矟，馬上所持，言其矟矟便殺也。」可見矟即長矛。建安十六年（二一一年）曹操欲西征，「議者多言：『關西兵強，習長矛，非精選前鋒，則

❶《三國志・魏書・典韋傳》。
❷《三國志・吳書・吳主傳》。

不可以當也。』」❶這反映了長矛在作戰中的獨特功能。三國戰將多有用矛者。公孫瓚「嘗從數十騎出行塞，見鮮卑數百騎，……瓚乃自持矛，兩頭施刃，馳出刺敵，殺傷數十人。」❷長坂之戰「（張）飛據水斷橋，瞋目橫矛曰：『身是張益德也，可來共決死敵！』皆無敢近者，故遂得免。」❸（孫）策嘗攻祖郎，大爲所圍，「（程）普與一騎共蔽扞策，驅馬疾呼，以矛突賊，賊披，策因隨出。」❹又《丁奉傳》：「奉跨馬持矛，突入其陳中。斬首數百，獲其軍器。」可見在三國時，軍中用矟已非常普遍。

西晉以後，許多少數民族相繼進入中原地區，引起了武術的較大變化，首先是長兵的戟衰退，而矟逐漸成爲主要的長兵格鬥武器。這主要是因爲少數民族傳統的兵種是強悍的騎兵，而其騎兵傳統的格鬥兵器是矟，正如《晉書・呂光傳》所說：「胡便弓馬，善矛矟」。尤其北朝統治民族主要是鮮卑族，鮮卑軍多用矟。「槊（槊即矟）多白眞毦，鐵騎爲群，前後相接。步軍皆烏楯槊，綴接以黑蝦蟆幡。」❺所以，北魏軍隊始終視矟爲長技。《魏書・昭成子孫列傳》載：「陳留王虔，……姿貌魁傑，武力絕倫，每以常矟細短，大作之猶患其輕，復綴鈴於刃下。……虔常臨陣，以矟刺人，遂貫而

---

❶《三國志・魏書・武帝紀》注引《魏書》。

❷《三國志・魏書・公孫瓚傳》。

❸《三國志・蜀書・張飛傳》。

❹《三國志・吳書・程普傳》。

❺《南齊書・魏虜傳》。

高舉。」《魏書・于栗磾傳》：「栗磾好持黑矟以目標，」故有「黑矟將軍」之稱。與少數民族接壤之邊地，用矛早已很普遍。上述公孫瓚對鮮卑騎兵用「兩頭施刃」之矛已見。《晉書・劉曜傳》載：隴上壯士陳安「於陝中格戰，安左手奮七尺大刀，右手執丈八蛇矛，近交則刀矛俱發，輒害五六。」鄭泰曾對董卓說：關西諸郡，數與胡戲，「婦女載戟挾矛，弦弓負矢，況其悍夫？」❶可見這些地區用矟早已成俗。

南北朝時期的分裂割據和不斷的戰爭，促進了矟藝的普遍發展。南方也出現了許多善使矟的將領。《宋書・孟懷玉傳附龍符傳》：「賊數千騎圍繞攻之，龍符奮矟接戰，每一合輒殺數人，衆寡不敵，遂見害。」「（薛）安都與戰於城南。魏人縱突騎，諸軍不能敵，……（安都）嗔目橫矛，單騎突陣，所向無前，魏人夾射不能中。」❷《南史・王茂傳》：「東昏遣大將王珍國盛兵朱雀門，衆號二十萬。及戰，梁武軍引卻，茂下馬單刀直前，外甥韋欣慶，勇力絕人，執鐵纏矟翼茂而進，故大敗之。」

當時不僅騎兵用矟，步兵亦用矟，而且利用善矟的鮮卑步卒。《宋書・朱齡石傳》記載：「（朱）齡石所領多鮮卑，善步矟，並結陣以待之，賊短兵弗能抗，死傷數百人，乃退走。」守柵之兵，也多用長矟拒敵。「魏恭帝元年，（王杰）從於謹圍江陵，時柵內有人善用長矟，戰士將登者，多爲

❶《三國志・魏書・鄭渾傳》

❷《資治通鑑》卷一百二十五，文帝元嘉二十七年。

所斃。」❶當時用矟大量裝備軍隊以及普遍加強矟的訓練，除與少數民族入中原的原因之外，尚有兩個重要原因：一是，當時大量甲騎具裝的重裝騎兵出現在戰場上，要致傷對方的人或馬，必須穿透或斫斷人披的兩當鎧或明光鎧，以及馬披的具裝鎧。由於鎧製工日精，戟體窄，雖有叉刺之功能，但穿透力並不如長身闊體的兩刃矟。因此人們必須要選用殺傷力強的後者。其二，鍛製在刺旁加伸小枝的戟，工藝比較複雜，而鍛製兩刃矟則較簡易。軍中主要格鬥兵器既要求質精，又要求量足，因此工藝簡單而可大量生產的矟，更合於戰爭的需要。❷

這一時期馬矟形式除兩刃外，其總長度有的超過丈八。例如梁大同三年（五三七年），「車駕幸樂遊苑，侃預宴，時少府奏新造兩刃矟成，長二丈四尺，圍一尺三寸，高祖因賜（羊）侃馬，令試之。侃執矟上馬，左右擊刺，特盡其妙，高祖善之。」❸這條史料同時反映出當時長矟的主要用法是「左右擊刺」。矟藝經過魏晉的積累，已經成熟，到梁時，已有《馬槊譜》問世。梁簡文帝蕭綱在《馬槊譜序》中說：「馬槊爲用，雖非遠法，近代相傳，矟已成藝，……聊以餘暇，復撰斯法，掇操抑揚，斟酌煩簡。……」❹《馬槊譜》今不見，但從序中可以看出當時矟藝豐富而繁雜，故梁簡文帝在「復撰斯法」之時「掇操抑揚，斟酌煩簡」。矟的興起，奠定了我國武術中的長兵技術以矛爲主的

❶《周書·王杰傳》。
❷ 楊泓《中國古兵器論叢》第一八六至一八七頁。
❸《梁書·羊侃傳》。
❹《藝文類聚》卷六十《軍器部》引。

趨勢，使其得到了迅速的發展。

二、刀與步楯的使用

漢代環柄刀逐漸取代了長劍的地位，成爲軍中大量裝備的短柄武器。到了三國時期，短兵武器除手戟外，只有刀了。而後手戟衰退，唯刀獨尊。魏陳王曹植《寶刀賦》曰：「建安中，魏王命有司造寶刀五枚，以龍熊鳥雀爲識，太子得一，餘及余弟饒陽侯各得一焉。」其《寶刀銘》曰：「造茲寶刀，既礱既礪，匪以尚武，予身是衛，麟角匪獨，鸞距匪蹶。」魏王粲《刀銘》曰：「……陸剸犀兕，水截鯢鯨，君子服之，式章威靈。」都說明了刀在當時的地位。南北朝時期步兵所用即環柄的刀和長楯，在當時的壁畫、畫像磚等考古材料中，可以清楚地看到這些形象。敦煌莫高窟第二八五窟的西魏壁畫「得眼林」故事中，生動地表現了用刀楯裝備的步兵同重甲騎兵戰鬥的情景。（圖五十）河南鄧縣彩色畫像磚墓裡有一方畫像磚，表現了一支行進中的步兵隊伍，他們除供遠射的弓矢外，就是環柄的刀和楯。另一方畫像磚上，刻畫著一個騎著駿馬，身披兩當鎧的將領，馬後隨從著一個士兵，手裡捧著他的環柄長刀，刀環上繫著長長的飄帶。（圖五十一）

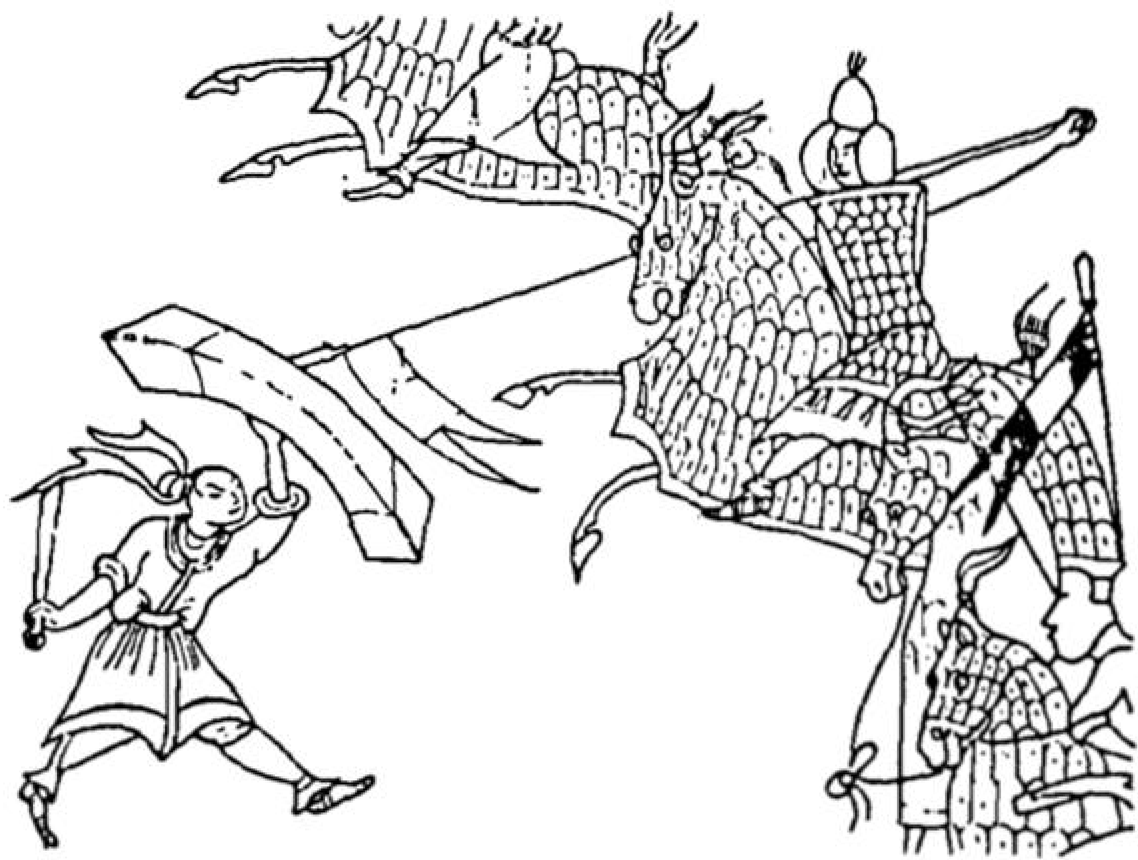


圖50



圖51

當時盾的種類很多，然步卒所用的是「狹而長」的「步盾」，它是「步兵所持與刀相配者也。」❶即使用楯時，必須與刀的技術動作相配合，這樣才能攻能守。當時刀楯對制約弓箭長矟都有重要作用，是專門的武術技能。《抱樸子・自敘》曰：「刀楯及單刀雙戟，皆有口訣要術。以待取人，乃有秘法，其巧入神。若與此道與不曉者時，便可以全獨勝，所向無前矣。」所以，人們有專習，亦有頗多的擅長者。王隱《晉書》曰：「朱伺字仲文，小爲牙門將，內涉江夏，便鞍馬、弓弩、刀楯、射獵。」《宋略》曰：「寧朔將軍益州刺史劉豪，少工刀楯，勇冠三軍。」《梁書・王神念傳》載：王神念「少善騎射，既老不衰，嘗於高祖前手執二刀楯，左右交度，馳馬往來，冠絕群伍。」《齊書》載：「王宜興，吳興人也，形狀短小，而果勁有膽力，……嘗舞刀楯，使十餘人以水交灑，不能着。」以刀楯「左右交度」，甚至以水交灑，「不能着」，反映了他們在刀楯上的訓練水平。

在當時的作戰中，以刀楯裝備的軍隊和擅長刀楯的將領充分發揮了刀楯技能在戰場上的作用。干

❶《釋名・釋兵》。

寶《晉紀》曰：「吳軍師張悌帥衆三萬濟江，與討吳護軍張翰揚州刺史周凌成陣相對，沈瑩領丹陽銳卒刀楯五千，號『青巾兵』，屢陷堅陣」。宋宗越「常刀楯步出，單身挺戰，衆莫能當。每一捷，郡將輒賞錢五千，因此得市馬。」❶任農夫「驍果有膽力」，「親持刀楯，赴城入陳，大破之。」❷劉亮「果勁便刀楯，……至是每戰以刀楯直蕩，往輒陷決。」❸自此，刀楯作爲專門技能延傳不息。

當時除刀與楯相配使用的武術技能外，尙有單獨用刀的技能。《太平御覽》卷三五四引《靈鬼志》曰：「有給使陳安，甚壯健，常乘一赤馬，俊快非常，雙持二刀，皆長七尺，馳馬運刀，所向披靡。」此爲雙刀術，這是我國使用雙刀最早的記載之一。除雙刀外，還有使用長刀的現象。彭城劉裕，遇賊戰，「裕墜岸下，賊臨岸欲下，裕奮長刀仰斫殺數人，乃得登岸，仍大呼逐之，賊皆走，裕所殺傷甚重。」❹安帝元興四年（四〇四年），「裕軍與吳甫之遇於江乘，……（劉）裕手持長刀，大呼以衝之，衆皆披靡。即斬甫之，進至羅落橋。」❺北齊時，「尙書令史沮山亦肥大多力，捉長刀步從，殺傷甚多。」❻此爲單刀術。可見使刀是武術中單獨的技術體系。同時贈刀也成爲一種習俗。

❶《宋書・宗越傳》。
❷《宋書・孔覬傳》。
❸《宋書・孔覬傳》。
❹《資治通鑑》卷一百一十一，晉紀三十三。
❺《資治通鑑》卷一百一十三，晉紀三十五。
❻《北齊書・安德王延宗傳》。

《晉書・劉琨傳》：「是歲，元帝轉琨爲侍中太尉，其餘如故，並贈名刀。琨答曰：『謹當躬自執佩，馘截二虜。』」又王猛之發長安，「從容謂（慕容）垂曰：『今當遠別，何以贈我，使我睹物思人。』垂脫佩刀贈之。」❶

值得注意的是，當時還有一種用刀表演的技術，稱「挑刀」。《資治通鑑》卷八十五記載：義陽張昌「旬月間衆至三萬，……歆上言：『妖賊犬羊萬計，絳頭毛面，挑刀走戟，其鋒不可擋。』」胡三省注：「挑刀，舞刀也，今鄉落悍民，兩手運雙刀坐作進退，爲擊刺之勢，擲刀空中，高一二丈，以手接之。」可見挑刀是一種既演練刀術動作，又雜以擲刀等技巧動作的活動形式。這種形式在南朝和北朝均有。《南齊書・王敬則傳》：「年二十餘，善拍張，補刀戟左右。景和使敬則跳刀，高與白虎幢等。如此五六，接無不中。」又《洛陽伽籃記》卷五記載：北魏在禪虛寺前表演角抵戲，「虎賁張東渠，擲刀出樓一丈。」這項「挑刀」活動是在普遍使用刀的基礎上發展起來的活動項目，它既有習武的作用，亦有表演價值，故一直流傳。

三、射藝的大發展

三國之時，社會動蕩，騎射之技頗受重視。《三國志・魏書・武帝紀》引《魏書》：「（曹操）才力絕人，手射飛鳥，射禽猛獸，嘗於南皮一日射雉獲六十三頭。」《三國志・魏書・曹仁傳》：

❶ 《資治通鑑》卷一百二，海西公太和五年。

「曹仁字子孝，太祖從弟也。少好弓馬弋獵。」曹丕在《典論・自敘》中說：「余時年五歲，上以世方擾亂，教余學射，六歲而知射，又教余騎馬，八歲而能騎射矣。……生於中平之季，長於戎旅之間，是以少好弓馬，於今不衰；逐禽輒十里，馳射常百步，日多體健，心每不厭。」由此可見當時人們不僅視騎射爲戎旅之技，而且視爲強身健體的手段。

西晉滅亡以後，匈奴、鮮卑等少數民族先後進入中原。這些原以游牧爲業的民族，長於騎射，傳統的遠射兵器是弓箭。軍隊的主力也是騎兵。《魏書・序紀》稱拓拔部有「控弦上馬二十餘萬。」可見其騎兵力量相當強大。少數民族將領多善騎射。「劉元海，新興匈奴人，冒頓之後也。……學武事，妙絕於衆，猿臂善射，膂力過人。」❶劉聰，元海第四子也，「十五習擊刺，猿臂善射，彎弓三百斤，膂力驍捷，冠絕一時。」❷劉曜，元海之族子，「雄武過人，鐵厚一寸，射而洞之，於時號爲神射。」❸鮮卑人慕容翰，「猿臂工射，膂力過人。」「北投宇文歸，既而逃，歸乃遣勁騎百餘追之，翰遙謂追者曰：『……吾之弓矢，汝曹足知，無爲相逼，自取死也。吾處汝國久，恨不殺汝，汝可百步豎刀，吾射中者，汝便宜反；不中者，可來前也。』」歸騎解刀豎之，翰一發便中刀環，追騎乃散。」❹鮮卑人慕容盛「遇盜陝中，盛曰：『我六尺之軀，入水不溺，在火不焦，汝欲當吾鋒乎！

❶《晉書・劉元海傳》。
❷《晉書・劉聰傳》。
❸《晉書・劉曜傳》。
❹《晉書・慕容皝傳附慕容翰傳》。

試暨爾手中箭百步，我若中之，宜愼爾命，如其不中，當束身相授。』盜乃暨箭，盛一發中之。」❶「乞伏國仁，隴西鮮卑人也。……年十歲，驍勇善騎射，彎弓五百斤。」❷

這些少數民族入中原後，經過多種途徑來保持其騎射的傳統。其一是以田獵習武。大規模校獵一直是其習武的重要形式。《魏書》多有「校獵」之記載。北齊時，射獵活動是依時令進行的。《北齊書・唐邕傳》：「邕以軍民教習田獵，依令十二月，月別三圍，以爲人馬疲敝，奏請每月兩圍，世祖從之。」除此外，將領亦以此訓練部下，如《魏書・爾朱榮傳》記載：爾朱榮「好射獵，每設圍誓衆，便爲軍陣之法，號令嚴肅，衆莫敢犯。」甘肅敦煌莫高窟第二四九窟就有西魏狩獵圖壁畫（圖五十二）。吉林集安縣洞溝出土的「狩獵圖壁畫」



圖53　狩獵圖



圖52　狩獵圖（局部摹本）
敦煌莫高窟249窟魏壁畫

❶《晉書・慕容盛傳》。
❷《晉書・乞伏國仁傳》。

（圖五十三）也再現了當時東北高句麗族的狩獵活動場面。

其二是以法制手段，推動習射活動。《魏書・裴叔業傳》記載：北魏舉行「九日馬射」活動，「敕畿內太守皆赴京師」觀看。《北齊書・文宣帝紀》：「是月，帝在城東馬射，敕京師婦女悉赴觀，不赴者罪以軍法，七日乃止。」

其三是獎勵善射者。《魏書・世祖紀》載：「始光三年（四二六年）「秋七月，築馬射台於長川，帝親登台觀走馬；王公諸國君長馳射，中者賜金錦繒絮各有差。」始光四年（四二七年）秋七月，「築壇於祚嶺，戲馬馳射，賜射中者金錦繒絮各有差。」《魏書・食貨志》記載，和平二年（四六一年）冬，「詔出庫綾綿布帛二十萬匹，令內外百官分曹賭射。」《北齊書・元景安傳》：「肅宗曾與群臣於西園讌射，文武預者二百餘人。設侯去堂百四十餘步，中的者賜與良馬及金玉錦綵等。有一人射中獸頭，去鼻寸餘。唯景安最後有一矢未發，帝令景安解之。景安徐整容儀，操弓引滿正中獸鼻。帝嗟賞稱善，特賚馬兩匹，玉帛雜物又加常等。」

由於射藝在當時軍事上有重要價值，所以當時之人，多從小開始訓練射藝。《魏書・昭成子孫列傳》：「粟弟渾，少善弓馬，世祖嘉之，會有諸方使命，渾射獸三頭，發皆中之，舉坐咸以爲善。」《北齊書・斛律金傳附斛律光傳》：「（斛律光）少工騎射，以武藝知名。」「（斛律）羨及光並少工騎射，其父每日令其出畋，還即較所獲禽獸，光所獲或少，必麗龜達腋。羨雖獲多，非要害之所。光常蒙賞，羨或被捶撻。」《宋書・楊運長傳》：「楊運長素善射，太宗初爲皇子，出運長爲射師。」早期訓練的專門化，使這些人在後來的戰鬥中顯示了卓越的射藝。

歷代均認爲力量是善射的基礎，魏晉南北朝亦同樣。如《魏書・山偉傳》：「祖強美容貌，身長八尺五寸，工騎射，彎弓五石。爲奏事中散，從顯祖獵方山，有兩狐起於御前，詔強射之，百步內二狐俱獲。」「谷渾，字元沖，昌黎人也，父衮，膂力兼人，彎弓三百斤，勇冠一時。」❶「（溪）康生性驍勇，有武藝，弓力十石，矢異常箭，爲當時所服。」「時蕭衍聞康生能引強弓，力至十餘石，故所作大弓兩張，送與康生。康生得弓，便會集文武，乃用平射，猶有餘力。其弓長八尺，把中圍尺二寸，箭粗殆如今之長笛，觀者以爲希世絕倫。」❷力量與射技的結合，往往使矢鏃有洞鐵入石之力。如劉曜「鐵厚一寸，射而洞之。」李遠嘗校獵於莎柵，「見石於叢蒲中，以爲伏兔，射之而中，鏃入寸餘，就而視之，乃石也。」❸

當時「左右馳射」、「反射」以及射運動中的物體是難度較大的動作。然有很多人能掌握這些技能。《魏書・傅永傳附子叔偉傳》：叔偉「膂力過人，彎弓三百斤，左右馳射，又能立馬上與人角騁。」《北齊書・綦連猛傳》：「五年，梁使來聘，云有武藝，求訪北人，欲與相角，世宗遣猛就館接之，雙帶雙鞬，左右馳射。兼共試力挽強，梁人引弓兩張，力皆三石。猛遂並取四張，疊而挽之，過度，梁人嗟服之。」《魏書・秦明王翰傳》：「太宗出遊於白登之東北，翰以騎從。有雙鵰飛鳴於上，太宗命左右射之，莫能中。鵰旋飛稍高，翰自請射之，以二箭下雙鵰，太宗嘉之，賜御馬弓矢金

❶《魏書・谷渾傳》。
❷《魏書・溪康生傳》。
❸《周書・李賢傳附弟遠傳》。

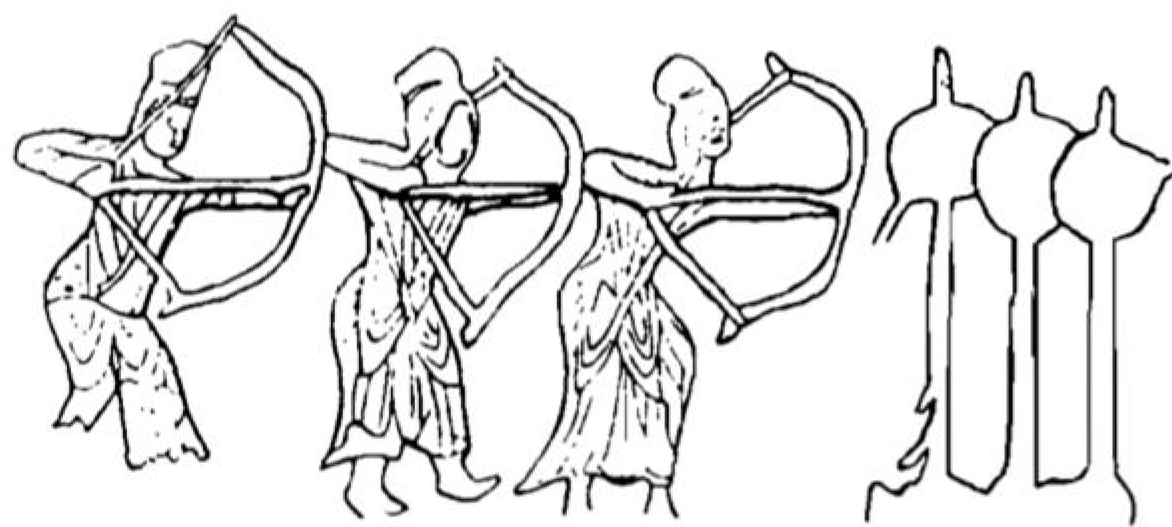


圖54　較射圖（局部摹本）



圖55　較射壁畫（局部摹本）

帶一，以旌其能，軍中於是號曰『射鵰都將』。」《周書．竇熾傳》：「魏孝武即位，茹茹等諸番並遣使朝貢，帝臨軒宴之。有鵰飛鳴於殿前，帝素知熾善射，因欲示遠人，乃給熾御箭兩只，命射之。鵰乃應弦而落，諸番人咸嘆異焉。」

當時訓練有定點射，亦有馳馬射。馳馬射時立數靶於側，射手邊馳邊射而過。因此馳射比定點射要難得多。《魏書．秦明王翰傳》記載：「（地干）機悟有才藝，馳馬立射五的，時人莫能及。」

由於習武成風，所以當時以射爲賽事的現象也就多見。從當時的浮雕和壁畫中可以看到較射的情景。山西大同雲崗石窟有北魏太子較射浮雕。此圖爲窟內東壁佛傳故事浮雕中的一幅，畫面左側爲三個張弓欲射的射手，右側有三面鐵鼓（箭靶），射手「引而未發」的形態，極爲逼眞。（圖五十四）

在甘肅敦煌莫高窟第二九〇窟有太子較射壁畫，爲連續佛傳故事畫中的一節。故事大意「須達拿太子向善覺國王的女兒裘夷求婚，應約比試箭法，以七面鐵鼓爲靶，衆人無一能射中，只有須達拿太子連射三箭，側穿七鼓，取得了優勝。畫面描繪了三個青年武士張弓欲射懸在架上的七面鐵鼓，場地旁還站著幾個侍從。（圖五十五）這都是當時射箭比賽場景眞實而生動的寫照。

四、擊劍、佩劍與舞劍

漢代，環柄長刀雖然逐漸把長劍排擠出了戰場，然民間以劍習武之風並未因此而停止，且成爲劍廣泛發展的領域。曹丕《典論・自敘》曰：「余又學擊劍，閱師多矣。四方之法各異，唯京師爲善。桓、靈之間。有虎賁王越善斯術，稱於京師。河南史阿言昔與越遊，具得其法，余從阿學之精熟。」其言「四方之法各異」，說明當時劍術已有許多不同的技法派別，並有一些名噪一時的劍師在傳授劍道。

三國之時，擊劍之風甚盛，人們以擊劍爲重要的習武手段。如田疇「好讀書，善擊劍」；❶崔琰「好擊劍，尚武事」；❷徐庶「少好任俠擊劍」；❸「天下將亂，（魯肅）乃學擊劍騎射，……講武

❶《三國志・魏書・田疇傳》。

❷《三國志・魏書・崔琰傳》。

❸《三國志・蜀書・諸葛亮傳》引《魏略》。

習兵。」❶學擊劍有自衛禦敵的目的。《三國志・魏書・武帝紀》引《魏書》曰：「兵謀叛，夜燒太祖帳。太祖手劍殺數十人，餘皆披靡，乃得出營。」當時學擊劍者之間，往往經過競技來提高技術，研討技術。曹丕《典論・自敘》生動地講述了他同奮威將軍鄧展進行的一場論劍和擊劍比賽。「嘗與平虜將軍劉勛、奮威將軍鄧展等共飲，宿聞展善有手臂，曉五兵，又稱其能空手入白刃。余與論劍良久，謂言將軍法非也，余顧嘗好之又得善術，因求與余對。時酒酣耳熱，方食芋蔗，便以爲杖，下殿數交，三中其臂，左右大笑。展意不平，求更爲之。余言吾法急屬，難相中面，故齊臂耳。展言願復一交，余知其欲突以取交中也，因僞深進，展果尋前，余卻腳鄛，正截其顙，衆中驚視。」此種擊劍之法是一對一的競技比賽，並非用於大戰之技。它是先秦擊劍之風的延續。不過，此時擊劍之術無論在技術和戰術上都有了很大發展。故曹丕與鄧展比劍後，笑曰：「昔陽慶使淳于意去其故方，更授以秘術，今余亦願鄧將軍捐棄故伎，更受要道也。」❷

兩晉南北朝時期，仍有佩劍和舞劍的現象。但是佩劍有兩種情況：一是佩木劍。《晉書・輿服志》云：「漢制，自天子至於百官，無不佩劍，其後惟朝帶劍。晉世始代之以木，貴者猶用玉首，賤者亦用蚌、金銀、玳瑁爲雕飾。」以木劍代鐵劍來佩飾，只能是顯示沿襲前朝之俗或做等級區別之用，與自衛防禦無關了。二是佩鐵劍。此做爲防身迎敵之器用。《魏書・昭成子孫列傳》記載：「沮

❶《三國志・吳書・魯肅傳》引《吳書》。
❷《三國志・魏書・文帝紀》引《典論》。

渠茂虔令一驍將與（可悉）陵相擊，兩槊皆折，陵抽箭射之，墜馬。陵恐其救至，未及拔劍，以刀子戾其頸，使身首異處。」可悉陵「未及拔劍」，說明其佩有自衛禦敵的利劍。又如劉難敵「自漢中還襲仇池，克之，執田崧，立之於前，……（田崧）顧排一人，取其劍前刺難敵，不中，爲難敵所殺。」❶當時使用劍的方法除「刺擊」外，仍有「遙擊」之法。《拾遺記》卷七稱王彰「善左右射，學擊劍，百步中髭髮。」譙縱「投道福於涪，……（道福）投縱以劍，中其馬鞍。縱去之。」❷當時亦有以劍術爲生的劍客。《魏書·陽尼傳》：「延興從弟固，字敬安。少任俠，好劍客，弗事生產。」又《北齊書·高乾傳附弟昂傳》：「（昂）長而俶儻，但力過人，……招聚劍客，家資傾盡。」

舞劍，當時仍是人們習武健身的一種方式。秦明王翰之子儀「長七尺五寸，容貌甚偉，美鬚髯，有算略，少能舞劍，騎射絕人。」❸舞劍是講究招法的，它是寓技擊動作於運動形式之中，所以既能習武又能觀賞。

這一時期，由於道教的盛行，劍又成爲了被道教所利用的具有神秘色彩的宗教法器。陶弘景普通年間爲梁武帝造的「凝霜，道家三洞九眞劍」等神劍十三把，劍上分別刻有各種眞人玉女名字、風伯雨師形、蚩尤神形、星辰北斗二十八宿等。又傳說眞人屍解也要用劍。這些內容已與武術毫無關係

---

❶《十六國春秋輯補》卷八《前趙錄八》。

❷《晉書·譙縱傳》。

❸《魏書·昭成子孫列傳》。

了。

五、棒兵與斧兵

棍棒爲兵，史不多見。但魏晉之時則多有用棒的現象。《三國志・吳書・賀齊傳》引《抱朴子》曰：「昔吳遣賀將軍討山賊，……乃多作勁木白棓，選有力精卒五千人爲先登，盡捉棓。彼山賊恃其有善禁者了不嚴備，於是官軍以白棓擊之，彼禁者果不復行，所擊殺者萬計。」《通俗文》曰：「大杖曰棓。」《抱朴子・自敘》曰：「晚又學七尺杖術，可以入白刃，取大戟」。可見棓是專門的武術技能。南北朝時期，有人認爲「人馬逼戰，刀不如棒」。故常用棒施於戰鬥。《魏書・爾朱榮傳》：爾朱榮爲柱國大將軍兼錄尚書事，時葛榮將向京師，衆號百萬。「（爾朱）榮潛軍山谷爲奇馬，分督將已上三人爲一處。處有數百騎，令所在揚塵鼓噪，使賊不測多少。又以人馬逼戰，刀不如棒，密勒軍士馬上各齊神（袖）棒一枚，置於馬側。至於戰時，不聽斬級，以棒棒之而已，慮廢騰逐也。」爾朱榮爲契胡之後，其用棒於戰場，當有本族之遺俗。又《周書・王羆傳》：「齊神武遣韓軌、司馬子如從河東宵濟襲羆，羆不之覺。比曉、軌衆已乘梯入城。羆尚臥未起，聞閤外洶洶有聲，便袒身露髻徒跣，持一白挺，大呼而出。敵見之驚，逐至東門，左右稍集，合戰破之。」王羆用白挺（即棒）施於戰鬥，可見平時習練有功。

當時亦有用斧兵者。《晉書・石季龍傳》記載：謫卒「高力等皆多力善射，雖無甲兵，所在掠百姓大斧，施一丈柯，攻戰若神，所向崩潰，比及長安，衆已十萬。」

六、角力與拳術活動

秦漢時期，角力是百戲中的一種。兩晉南北朝時期，由於游牧民族傳統角力活動的強烈影響，以及各族人民在角力活動上的廣泛交流，角力（當時亦稱「相撲」、「拍張」）成爲一種單獨的體育活動在社會上流行起來。

《晉書・庾闡傳》記載：庾闡的父親庾東「以勇力聞。武帝時，有西域健胡矯健無敵，晉人莫敢與校。帝募勇士，惟東應選，遂撲殺之，名震殊俗。」《北齊書・南陽王綽傳》記載：南陽王綽暴虐殘酷，後主「使寵胡何猥薩後園與綽相撲，扼殺之。」何猥薩，胡人也，因有相撲之絕技，受寵於北齊後主高緯，故曰「寵胡」。上述記載，說明當時少數民族及中原地區皆有擅長角力者。

當時各地角力都有自己的特點，並有相互之間的比賽。《古今圖書集成・藝術典・拳搏部》引王隱《晉書》曰：「潁川、襄城二郡班宣相會，累欲作樂，襄城人首責功曹劉子篤曰：卿郡人不如潁川人相撲。篤曰：「相撲下技，不足以別兩國優劣，請使二郡更論經國大理人物得失。」稱角力爲「下技」是說角力非安邦治國之術。從以角力爲娛樂以及襄城人不如潁川之言來看，襄城、潁川的角力都有廣泛的群衆基礎，二地之間的比賽也是經常的。又《角力記》引《荆楚歲時記》曰：荆楚之人，五月間，相伴爲攢，之戲，即撲也。調露子認爲：攢則爭力競倒之謂也。

當時很多貴戚都喜歡這項活動。《北齊書・孝昭帝紀》記載：「（孝昭帝）或入諸貴戚家角力批

拉，不限貴賤。」《南齊書．曹虎傳》記載，曹虎「每好風景，輒開庫拍張向之。」葛洪《抱朴子．崇效篇》言：當時貴遊子弟經常「計漁獵相棓之勝負」。相棓即相撲也。當時有人以「拍張」而聞名，如晉陵南沙人王敬則「年二十，善拍張。補刀戟左右。」❶「宋前廢帝使敬則跳刀，高出白虎幢五、六尺，接無不中。仍撫髀拍張，甚爲儇捷。」❷《角力記》的作者調露子認爲「拍張亦角力也。齊書言戲，則徒手相拍擊，而後角力也。」

當時角力又是角抵戲主要內容之一。揚炫之《洛陽伽藍記》卷五曰：「禪虛寺在大夏門御道西，前有閱武場，終歲甲士習戰，千乘萬騎，常在於此。羽林馬僧相善角抵戲，擲戟與百尺樹齊等。虎賁張車渠，擲刀出樓一丈，帝亦觀戲在樓，恒令一一對爲角抵。」天興六年，北魏道武帝拓跋珪詔修百戲中，亦有角抵戲。❸一九七〇年在山西大同出土了一個灰砂石製成的石硯，硯面四周浮雕樂舞，硯面一角浮雕有角抵形象二人，皆長髮，體格健壯，摟抱一起正處於難解難分的競技狀態。（圖五十六）敦煌二九〇窟北周



圖56　角抵

❶《南齊書．王敬則傳》。
❷《南史．王敬則傳》。
❸《魏書．樂志》。

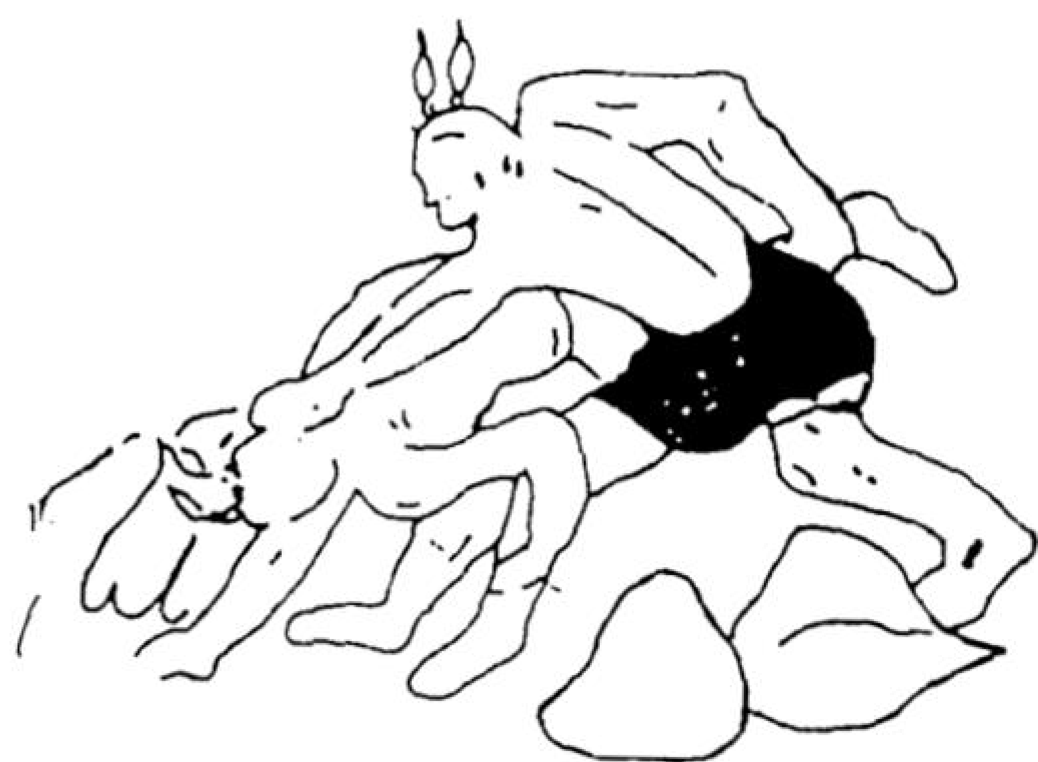


圖57　相撲



圖58



圖59

壁畫中亦有相撲圖，角力雙方均赤裸上體，下著短褲，一方已提腳將對方按倒。（圖五十七）吉林集安縣洞溝也出土了我國東北高句麗族的角抵圖壁畫（圖五十八、圖五十九）。這些都反映了我國當時盛行角抵的情況。

拳術記載雖不多，然亦可以從零星史料窺其涯略。安帝義熙六年（四一〇年）「安成忠肅公何無忌自尋陽引兵拒盧循，……參軍殷闡曰：『循所將之衆皆三吳舊賊，百戰餘勇，始興溪子拳捷善鬥，未易輕也。』」❶吳時所轄之地手搏已是民間娛樂活動之一，「始興溪子拳捷善鬥」，反映了這種活動的延續和發展。

一些少數民族入中原後，常在狩獵中搏獸，以此習手搏和顯示膂力。《魏書・昭成子孫列傳》：「可悉陵，年十七，從世祖獵，遇一猛虎，陵遂空手搏之以獻。」《魏書・乙環傳》：「乙環，代人也。……環便弓馬，善射，手格猛獸，膂力過人。」《魏書・爾朱兆傳》：「（爾朱兆）少驍猛，善騎射，手格猛獸，矯捷過人。」爾朱榮好獵，「自是每獵，士卒如登戰場，嘗見虎在窮谷中，榮令十餘人空手搏之，毋得損傷，死者數人，卒擒得之。」❷搏獸需要膂力，矯捷，膽量和技藝。它雖然有危險，但經過搏獸可以在這些方面得到鍛煉，培養手搏能力。

當時很多人善拳勇。《十六國春秋輯補》卷三《前趙錄三》：「郭默，字元雄，河內懷人。世以

❶《資治通鑑》卷一百一十五。
❷《資治通鑑》卷一百五十四，武帝中大通二年。

屠沽爲業，壯勇拳捷，能貫甲跳三丈塹，時人咸異之。」《魏書・傅永傳》：「（傅永）有氣幹，拳勇過人，能手執鞍橋，倒立馳騁。」《魏書・匈奴劉聰附曜傳》：「（劉曜）拳勇有膂力。」《宋書・黃回傳》：「黃回，竟陵郡軍人也。……回拳捷果勁，勇力兼人。」《宋書・晉平刺王休祐傳》：「休祐素勇壯有氣力，奮拳左右排擊，莫得近。」當時亦有用手搏殺人者。「（韓長鸞）是歲，出爲齊州刺史，將發，使人誣告其反，奏云：『此犯國法，不可赦！』帝不忍明誅，使寵胡何猥薩與之手搏，扼而殺之。」❶

北魏太和十九年（四九五年），孝文帝拓跋宏爲天竺禪僧跋陀（一作佛陀）在嵩山五乳峰之麓創建了少林寺。跋陀剃度的小和尚，多數愛好體育活動，尤其是武術。如「北齊稠禪師，鄴人也。初落髮爲沙彌。時輩甚衆，每休暇，常角力騰趠爲戲。而禪師以劣弱見凌。給侮毆擊者相繼，禪師羞之。」這裡所說角力就是摔跤，騰趠就是跳躍，毆擊就是以拳相擊。後來稠禪師練的「筋骨強勁」，「入殿中，橫蹋壁行，自西至東，凡數百步，又躍首至於梁數四，乃引重千鈞，其拳捷驍武。」❷這一記載從一個側面反映了當時民間開展角力、手搏等活動的普遍性。

七、婦女的尚武活動

---

❶《資治通鑑》卷一百七十一，宣帝太建六年。

❷《太平廣記》卷第九十一引《紀聞》及《朝野僉載》。

魏晉之時戰爭頻繁，男人習武，女人亦習武。《資治通鑑》卷六十六記載：「（孫）權以妹妻備。妹才捷剛猛，有諸兄風，侍婢百餘人，皆執刀侍立。備每入，心當凜凜。」《晉書・荀崧小女灌傳》：「荀崧小女灌，幼有奇節。崧爲襄城太守，爲杜曾所圍，……灌時年十三，乃率勇士數十人，踰牆突圍夜出。賊取甚急，灌督厲將士，且戰且前，得入魯陽山獲免。」會稽內史王凝之「妻謝道蘊，奕之女也，聞寇至，舉措自若，命婢肩輿，抽刀出門，手殺數人，乃被執。」❶

此時，大量少數民族入中原，帶來了其豪放、堅強的尚武精神。有些民族的母系氏族社會的遺風很濃，婦女有相當的地位，亦頗有習武之俗。《三輔決錄》曰：「金禕爲郡上計，留在許都，時魏武使長史伍必將兵，衛天子於許都，禕與必善，必見禕有胡婢善射，必常請之從役也。」❷《南齊書・魏虜傳》記載：「太后出，則婦女著鎧騎馬近輦左右。」後趙每年三月上巳祓禊時，後宮皇后妃和名家婦女，「無不畢至，臨水施設帳幔，……走馬步射，飲宴終日。」❸《魏書・崔光傳》：「時靈太后臨朝，每於後園親執弓矢。」北魏宣武帝元恪之胡太妃，聰悟，「射能中針孔。」❹有的婦女袴衫束帶，乘馬馳射，與丈夫無異。如「符登妻毛氏，不知何許人，壯勇善騎射。登爲姚萇所襲，營壘即

❶《資治通鑑》卷一百一十一，安帝隆安三年。
❷《初學記》卷第十九人部下引。
❸《十六國春秋・石虎》。
❹《資治通鑑》卷一百四十八，武帝天監十四年。

陷，毛氏猶彎弓跨馬，率壯士數百人，與萇交戰，殺傷甚衆。」❶「（楊）大眼妻潘氏，善騎射，自詣軍省大眼，至於攻陳遊獵之際，大眼令妻潘戎裝，或齊鑣戰場，或並驅林壑。……時指之謂人曰：『此潘將軍也。』」❷北齊時，代表六鎮鮮卑貴族的北齊統治者，爲倡導婦女習武，「帝在城東馬射，敕京師婦女悉赴觀，不赴者罪以軍法，七日乃止。」

與少數民族迫近之地，民俗修習備戰，高上勇力，婦女亦然。鄭泰曾對董卓說：關西諸郡，數與胡戲，「婦女載戟挾矛，弦弓負矢，況其悍夫？」❸當時鮮卑族統治的地區，其他族類也還是不少，這些宗族大都男婦皆習武。《魏書・李安世傳》記載，廣平李波宗族強盛，其妹雍容尤善騎射，百姓爲語曰：「李波小妹字雍容，搴裙逐馬如卷蓬，左射右射必疊雙，婦女尚如此，男子那可逢。」「左射右射必疊雙」反映了雍容有左右馳射的本領。

後來北方少數民族雖然接受了漢族的文化和生活方式，逐漸封建化，但由於這空前的民族大融化，使婦女尚武之俗綿延不絕，直到唐朝前期仍有一定影響。

---

❶《晉書・符登妻毛氏傳》。

❷《魏書・楊大眼傳》。

❸《三國志・魏書・鄭渾傳》。

第二節　導引養生思想與方法的發展變化

一、三國時期道教方士的養生術

東漢末形成的道教主要活動於下層勞動人民中，它的宗教活動內容比較簡單。方士們或倡導吐納導引，或鼓吹補導術，或從事巫祝術等，以求長生久視，肉身成仙。自黃巾之亂被鎭壓下去之後，民間仍有道教方士的活動。三國初年，封建統治者們害怕他們「挾奸宄以欺衆，行妖隱以惑民。」❶對他們採取了悉所招致，集中加以管理或採取禁抑打擊的政策。儘管如此，道教方士在傳播其方術方面仍始終未停止。

曹操當時爲了防止農民起義的再起，對於天下方士，悉所招致。這些人來到魏都，仍然以傳播其方術爲業。曹丕《典論》論郤儉等事曰：「潁川郤儉能辟穀，餌伏苓。甘陵甘始亦善行氣，老有少容。廬江左慈知補導之術，並爲軍吏。初郗之至，市伏苓價暴數倍。議郎安平、李覃學其辟穀，餐伏苓，飲寒水，中泄利，殆至隕命。後始來，衆人無不鴟視狼顧，呼吸吐納。軍謀祭酒弘農、董芬爲之過差，氣閉不通，良久乃蘇。左慈到，又竟受其補導之術，至寺人嚴峻，往從問受。」曹植《辯道

❶ 曹植《辨道論》。

論》曰：「世有方士，吾王悉所招致，甘陵有甘始，廬江有左慈，陽城有郤儉。始能行氣導引，慈曉房中之術，儉善辟穀，悉號三百歲。……余嘗試郤儉絕穀百日，躬與之寢處，行步起居自若也。夫人不食七日則死，而儉乃如是。然不必益壽，可以療疾而不憚飢饉焉。左慈善修房內之術，差不終命，然自非有志至精，莫能行也。甘始者，老而有少容，自諸術士咸共歸之。」❶

當時方士除郤儉、甘始、左慈外，尚有東郭延年、封君達、王眞、郝孟節、皇甫隆等人。這些人皆有各自的方術。《後漢書·方技列傳》載：「甘始、東郭延年、封君達三者皆方士也。率能行容成御婦人術，或飲小便，或自倒懸愛嗇精氣，不極視大言。甘始、元放、延年皆爲曹所錄，問其術而行之。君達號『青牛師』。凡此數人，皆百餘歲及二百歲也。」又「王眞、郝孟節，皆上黨人也。王眞年且百歲，視之面有光澤，似未五十者。自云：『周流登五岳名山，悉能行胎息胎食之方，嗽舌下泉咽之，不絕房室。』孟節能含棗核，不食可至五年七年。又能結氣不息，身不動搖，狀若死人，可至百日半年。亦有家室。爲人質謹不妄言，似士君子。曹操使領諸方士焉。」注引《漢武內傳》曰：「王眞，字叔經，上黨人，習閉氣而呑之，名曰：『胎息』；習嗽舌下泉而咽之，名曰『胎食』。眞行之，斷穀二百餘日，肉色光美，力並數人。」上述可見，當時的道教方士是以修道成仙的思想爲中心，沿著神仙方術和黃老道家的某些思想及修持方法，逐漸形成一系列所謂道教方術。在三國之時，

❶《三國志·魏書·方技傳》。

它主要是呼吸吐納，辟穀行氣，胎息胎食，服食藥物及房中之術等。這些內容，多爲中國氣功學中常見的內容，有健身強體的效果。一些方士之身體出現了與常人不同的效果，是可以理解的。正如《後漢書》作者范曄所說：「雖云不經，而亦有不可誣。」❶至於一些人跟著學，出現不適之現象，主要是急欲求成或方法不對。從《辯道論》中可以看到，曹植經過細心觀察，認爲「非有志至精，莫能行也。」也就是不立志學精，就不能達到其效果。習之「不必益壽，可以療病而不憚飢饉焉。」也就是說，練習者不必考慮是否能長壽，只要練習起碼可以療病和不怕飢餓。

當時道教方士除上述導引行氣諸法外，還有一些保健養生法。例如，唐孫思邈《備急千金要方》卷二十七中說：「魏武與皇甫隆令曰：聞卿年出百歲，而體力不衰，耳目聰明，顏色和悅，此盛事也。所服食，施行道（導）引，可得聞乎？若有可傳，想可密示封內。隆上疏對曰：……臣常聞道人蒯京，已年一百七十八，而甚丁壯。言人當朝服食玉泉、琢齒，使人丁壯有顏色，去三蟲而堅齒。玉泉者，口中唾也。朝旦未起，早漱津令滿口，乃吞之。琢齒二七遍。如此者乃名曰煉精。」又《博物志》曰：「魏武帝問封君達養生之術，君達曰：體欲常勞，食慾常少，勞無過虛，省肥濃，節咸酸，減思慮，損喜怒，除馳逐，慎房室，春夏施瀉，秋冬閑藏。武帝行之有效。」這些保健養生方法簡單易行，行之有效，是可取的。

❶《後漢書・方術列傳下》。

二、葛洪的養生主張

葛洪（二八四—三六三）字稚川，自號抱朴子，丹陽句容（今江蘇句容）人。葛洪少好學，廣覽衆書，以儒學知名，尤好神仙導養之術。從祖父葛玄，吳時學道，號爲葛仙公。以其煉丹秘術授弟子鄭隱。葛洪先就學於鄭隱，後又師事南海太守鮑玄。鮑玄亦爲神仙家。晉太安中，石冰領導的農民起義爆發，葛洪又隨吳興太守顧秘參與軍事，爲將兵都尉。因鎮壓有功，「遷伏波將軍」，「賜爵關內侯」。後又入羅浮山，煉丹終生。他的著作很多，除《抱朴子》外，還有《肘後備急方》八卷，《神仙傳》及《隱逸傳》各十卷，又曾托名漢劉歆撰《西京雜記》二卷。

葛洪的思想，大體是以神仙養生爲內，儒術應世爲外。《抱朴子》一書，用了很大的力量論說了道教與儒家兩者的關係。《抱朴子》一書的內容：「其內篇言神仙、方藥、鬼怪、變化、養生延年、禳邪卻禍之事，屬道家；其外篇言人間得失，世事藏否，屬儒家。」❶葛洪認爲，道教與儒家本是一個事物的兩個方面，道爲本儒爲末，本末使用兩者不可分。這樣葛洪就把道教納入了維護封建禮教的軌道。

成仙的途徑與方法一向是歷來的神仙學研究的重要課題。葛洪繼承了這一傳統，把求得長生不死

❶《抱朴子・自敘》。

成神仙的問題，當作道教的根本宗旨。葛洪認爲成仙的最好辦法，是提煉大補之藥的金丹術。他說：「余考覽養生之術，鳩集久視之方，曾所披涉篇卷以千計矣，莫不皆以還丹金液爲大要者焉。然則此二事蓋仙道之極也，服此而不仙，則古來無仙矣。」❶爲此，他大力從事煉丹術的研究，在以丹砂（硫化汞）爲原料的煉丹過程中，他發現了「丹砂燒之成水銀，積變又還成丹砂」❷的自然變化現象。他煉出的金丹含有劇毒的水銀，不僅不能使人長生，反而會把人毒死。這是養生學中不可取的。由於葛洪等人的提倡以及道教的逐漸上層化，致使重視煉丹，熱衷於煉製長生不死之藥的風氣由此日益興盛起來，對隋唐養生產生了極大影響。

葛洪除重視煉丹外，還有不少關於各種養生方法的論述。他說：「方術繁多，誠難精備，除置金丹，其餘可修，……若未得其至要之大者，則其小者，不可不廣知也。」指出：「凡養生者，欲令多聞而體要，博見而善擇，偏修一事，不足必賴也。」其所謂小術有房中術、吐納行氣、屈伸導引、藥餌等。目的是「蓋籍衆術之共成長生也。」❸

葛洪很重視「胎息」，他說「還精胎息，延壽無比。」❹「可以延年命，其大要者，胎息而已。得胎息者，能不以鼻口噓吸，如在胞胎之中，則道成矣。初學行氣，鼻中引氣而閉之，陰以心數，至

❶《抱朴子・金丹》。
❷《抱朴子・金丹》。
❸《抱朴子・微旨》。
❹《抱朴子・對俗》。

一百二十，乃以口微吐之。及引之，皆不欲令已耳聞其氣出入之聲，常令入多出少，以鴻毛著鼻口之上，吐氣而鴻毛不動爲候也。漸習轉增其心數，久久可以至千。至千則老者更少，日還一日矣。」❶葛洪很重視行氣的正確方法。他說：「服藥雖爲長生之本，若能兼行氣者，其益甚速，若不能得藥，但行氣而盡其理者，亦得數百歲。……善行氣者，內以養身，外以卻惡。」❷

在《極言》篇中，葛洪還論述了「養生不以傷爲本」的道理。他列舉了種種傷身的情況，如「才所不逮，而困思之」、「力所不勝，而強舉之」、「悲哀憔悴」、「喜樂過差」、「汲汲所欲」、「久談言笑」、「寢息失時」、「沈醉嘔吐」、「飽食即臥」、「跳走喘乏」、「歡呼哭泣」、「陰陽不交」等。他根據這些問題，提出了養生方法：「唾不及遠，行不疾步，耳不極聽，目不久視，坐不至久，臥不及疲；先寒而衣，先熱而解；不欲極飢而食，食不過飽；不欲極渴而飲，飲不過多。」「不欲甚勞甚逸，不欲（起早）起晚，不欲汗流，不欲多睡」，「不欲多啖生冷，不欲飲酒當風」，「冬不欲極溫，夏不欲窮涼，不露臥星下，不眠中見肩，大寒大熱大風大霧，皆不欲冒之，五味入口，不欲偏多」等等。在這裡，除道家養生之常談外，不乏衛生保健常識，其中很多與醫學闡明的觀點是相同的。

葛洪還認爲「聰明之道」，要能「龍導、虎引、龜咽、燕飛、蛇屈、猿踞、兔驚、天俯地仰」

❶《抱朴子・釋滯》。

❷《抱朴子・至理》。

（《抱朴子・雜應》）。可見他對當時流行的導引術勢及其作用有一定研究。

而葛洪所謂：仙藥「令人身安命延」，❶即食丹砂、黃金、白銀、諸芝、五玉、雲母、石英及松柏脂、茯苓、地黃、麥門冬等等，這種依靠服藥令人長壽的觀點顯然是不可取的。

三、陶弘景的服氣導引術

陶弘景（四五六—五三六），南朝齊梁間道教徒，醫藥學家。字通明，丹陽秣陵（今江蘇南京南）人。「年十歲，得葛洪《神仙傳》，晝夜研尋，便有養生之志。」❷齊高帝作相，引爲諸王侍續，除奉朝請。後上表辭祿，入句容之句曲山（茅山）從孫游岳受符圖經法。「善辟穀導引之法，年逾八十而有壯容。」著有《本草經集注》七卷，《陶隱居本草》十卷，《藥總訣》二卷，《肘後百一方》三卷，《效驗方》五卷，《養生延命錄》及《導引養生圖》一卷等書。

《養生延命錄》一書以「略取要法，刪棄繁蕪」的原則輯錄了「上自農黃已來，下及魏晉之際，但有益於養生，乃無損於後患諸本」❸的養生理論和方法，保存了大量古代導引養生的資料。占此書之半的《服氣療病》和《導引按摩》兩部分中，有些內容與目前應用的動靜功法極爲相似。

❶《抱朴子・仙藥》。
❷《梁書・陶弘景傳》。
❸《雲笈七籤》卷之三十二。

在《服氣療病》部分，作者引文指出：「氣逆，側百脈閉，則是不行，氣不行則生病。」所以「氣者，體之充也，……其偶有疲倦不安，則導引閉氣，以攻所患。」其文中不但講述了閉氣納息之法，還指出：「凡行氣，以鼻納氣，以口吐氣，微而引之，名曰長息。納氣有一，吐氣有六。納氣一者，謂吸也；吐氣六者，謂吹、呼、唏、呵、噓、呬，皆出氣也。凡人之息，一呼一吸，原有此數，欲爲長息吐氣之法時，寒可吹，溫可呼，委曲治病。吹以去熱，呼以去風，唏以去煩，呵以下氣，噓以散滯，呬以解極。」並指出：「心臟病者。體有冷熱，呼吸二氣出之；肺藏病者，胸膈脹滿，噓出之；脾藏病者，體上游風習習，身癢痛悶，唏氣出之；肝藏病者，眼疼愁憂不樂，呵氣出之。以上十二種（吸與六字相配故爲十二氣）調氣法，但常以鼻引氣，口中吐氣，當令氣聲逐字，吹呼噓呵唏呬吐之。若患者依此法，皆須恭敬用心爲之，無有不差，此即愈病長生要術也。」在陶弘景以前的呼吸鍛煉都是以練吸爲主的，如食氣、吞氣、咽氣、胎息等。而以練呼爲主的六字法，則是陶氏開創的，後人稱爲「六字訣」。

《導引按摩》部分，內容豐富多彩，他根據《導引經》，介紹了不少成套的動功。這些功法有啄齒、嗽唾、狼踞、鴟顧左右、頓踵、叉手、伸足、熨目、按目、引目、發舉、摩面、乾浴、托頭仰手、挽弓、托天、兩手前推等等。現存最早的華佗五禽戲操作法，也在本篇中。

據晁公武《邵齋讀書後志》云，陶弘景所撰《導引養生圖》，圖分三十六勢，「如鴻鵠徘徊，鴛鴦戢羽之類，而繪像於其上。」目的在於動搖關節，活動血脈，預防疾病。可惜書亡佚了。

由於陶弘景信仰宗教，所以曾長時期從事煉丹的實驗。《南史·陶弘景傳》稱梁武帝曾送給黃

金、朱砂、曾青、雄黃等有關礦物，叫他煉丹。「後合飛丹，色如霜雪，服之體輕。及帝服飛丹有驗，益敬重之。」這段記載本身，帶有神秘色彩，以養生學角度說，是不可取的。

第五章　隋唐五代時期的武術

隋朝於五八九年滅陳，統一中國，結束了魏晉以來分裂的局面，農業、手工業和商業都發達起來。進入唐朝，社會經濟、文化更爲發展，中國封建社會進入了空前繁盛的歷史階段。在這一時期，武術發展主要表現在兩個方面：

第一、隋唐時期的外患（與突厥、吐蕃、回紇等的戰爭）、藩鎮內亂、農民戰爭及五代的戰亂推動了軍事武術的進一步發展。各種射藝和長槍術深受重視，陌刀廣泛使用於戰場，五代時錘鐧也施於戰場。武術進一步規範化、統一化。

第二、民間武術蓬勃發展。如擊劍、舞劍、角力、使槍、翹木等項活動在民間都很興盛，尤其角力在各地不僅形成定期活動，而且競賽熱烈、規模宏大、高手輩出，技藝向輕捷發展。

唐武則天長安二年（七〇二年）始設武舉制，開創了以武入仕的道路。此時雖然熱衷煉製長生不死的仙藥之風仍很盛，但醫、道、佛各家的導引養生之術都有相當的發展，尤其在應用導引之法防病治病方面有頗多成就。

第一節　武術的發展變化

一、對弓箭術的重視及王琚《射經》的出現

隋唐兩代的統治者對弓箭的訓練都非常重視，這與消除突厥等族的侵擾有關。隋開皇六年九月辛己，「上（隋文帝楊堅）素服御射殿，詔百僚射。」❶《舊唐書・太宗本紀》記載，唐太宗李世民「（武德五年九月）丁未，引諸衛騎兵統將等習射於顯德殿庭，謂將軍已下曰：『自古突厥與中國，更有盛衰。若軒轅善用五兵，即能北逐獯鬻；周宣驅馳方、召，亦能制勝太原。至漢、晉之君，逮於隋代，不使兵士素習干戈，突厥來侵，莫能抗禦，致遺中國生民塗炭於寇手。我今不使汝等穿池築苑，造諸淫費，農民恣令逸樂，兵士唯習弓馬，庶使汝鬥戰，亦望汝前無橫敵。』於是每日引數百人於殿前教射，帝親自臨視，射中者隨賞弓刀、布帛。……自是後，士卒皆爲精鋭。」（圖六十）

據唐衛公李靖兵法和李筌的《太白陰經》云，當時一軍中裝備的弓箭比例是十分，也說是平均每人都裝備有弓箭。每張弓配備三副弓弦、三十六支箭，還有弓袋和箭胡祿各一副。這與《新唐書・兵志》講每個士兵要「人具弓一，矢三十，胡祿、橫刀……」是大致相同的。當時弓式有四，即長弓、

❶《隋書・高帝紀下》。



圖60　唐代開弓發矢的步卒，敦煌156窟前室壁畫

角弓、稍弓和格弓、長弓步兵用之；角弓騎兵用之；短弓利於近射；格弓是彩飾之弓，羽儀所執。當時「凡民年二十為兵，六十而免。其能騎而射者為越騎，其餘為步兵、武騎、排穳手、步射。」「又擇材勇者為番頭，頗習弩射。又有羽林軍飛騎，亦習弩。凡伏遠弩自能施張。縱矢三百步，四發而二中；擘張弩二百三十步，四發而二中；角弓弩二百步，四發而三中；單弓弩百六十步，四發而二中；皆為及第。諸軍皆近營為堋，士有便習者，教試之，及第者有賞。」❶

當時弩式有七：擘張弩、角弓弩、木單弩、大木單弩、竹竿弩、大竹竿弩、伏遠弩。其中擘張弩為步兵所用，角弓弩為騎兵所用，其餘為遠射弩。弓與弩雖為唐代軍隊中主要的遠射武器，但軍中裝備弩的比例較低，僅為二分。這主要是因為隋唐之前，北方長於騎射的少數民族大量湧入中原，他們傳統的遠射武器是弓箭，其習俗之影響甚深。另外，隋唐對付突厥的入侵，主要依靠騎兵，而弩張遲，臨敵不過一、二發，因此弓箭裝備多於弩。

《隋書》、《唐書》有關善射的記載甚多。《隋書・蕭歸傳》：蕭歸子琮「善弓馬，遣人伏地著帖，琮馳馬射之，十發十中，持帖者亦不懼。」《隋書・賀若弼傳》：「嘗遇突厥入朝，上賜之射，

❶《新唐書・兵志》。

突厥一發中的。上曰：『非賀若弼無能當比。』於是命弼。……既射，一發而中。上大悅。」《隋書·崔彭傳》：崔彭「有武略，工騎射。」「上嘗宴達頭可汗使者於武德殿，有鴿鳴於梁上。上命彭射之，既發而中。上大悅，賜錢一萬。及使者反，可汗復遣使於上曰：『請得崔將軍一與相見。』上曰：『此必善射聞於虜庭，所以來請耳。』遂遣之。及至匈奴中，可汗召集射者數十人，因擲肉於野，以集飛鳶，遣其善射者射之，多不中。復請彭射之，彭連發數矢，皆應弦而落。突厥相顧，莫不嘆服。」又如《舊唐書·薛仁貴傳》：「（薛）領兵擊九姓突厥於天山，將行，高宗內出甲，令仁貴試之。上曰：『古之善射有穿七札者，卿且射五重。』仁貴射而洞之，高宗大驚。更取堅甲以賜之。時九姓有衆十餘萬，令驍健數十人逆來挑戰，仁貴發三矢，射殺三人，自余一時下馬請降。」又《新唐書·李晟傳》：「（李晟）從擊吐蕃。悍酋乘城，殺傷士甚衆，忠嗣怒，募射者。晟挾一矢殪之，三軍歡奮。忠嗣撫其背曰：『萬人敵也』。」

由於統治者的提倡以及弓箭在軍隊裝備中的顯著地位，射箭的理論也有了新成就。《新唐書·藝文志》著錄有王琚《射經》一卷，張守忠《射記》一卷，任權《弓箭論》一卷。後二者已亡佚，唯王琚《射經》存。

《新唐書·王琚傳》記載：王琚，懷州河內（今河北沁陽）人。少孤，敏悟有才略。玄宗時進戶部尚書，封趙國公，常參聞大政，後歷九州刺史。性豪侈，不能遵法度，爲李林甫所忌，誣以罪，殺之。王琚《射經》包括總訣、步射總法、步射病色、前後手法、馬射總法、持弓審固、舉弝按弦、抹羽取箭、當心入笴、舒膊牽弦、欽身開弓、極力遣箭、捲弦入綃、弓有六善，共十四篇。❶其內容非

❶ 見《古今圖書集成》戎政典第二百七十九卷射部。

常詳細，反映了射箭理論的新水平。

二、槍術的長足發展及其他長兵技能

唐代長兵以槍爲主，戟已不作爲格鬥兵器，而是用於「門戟」了。《唐書》中記載將領用槍的記載屢見不鮮。如《舊唐書・秦叔寶傳》：「叔寶每從太宗征伐，敵中有驍將銳卒，炫耀人馬，出入來去者，太宗頗怒之，輒命叔寶往取。叔寶應命，躍馬負槍而進，必刺之萬衆之中。」《舊唐書・程知節傳》：「（程知節）少驍勇，善用馬矟。」《舊唐書・哥舒翰傳》：「翰善使槍，追賊及之，以槍搭其肩而喝之，賊驚顧，翰從而刺其喉，皆剔高三五尺而墜，無不死者。」《新唐書・單雄信傳》：「單雄信，……能馬上用槍，密軍中號『飛將』。」《舊唐書・白孝德傳》：「孝德挾二矛，策馬截流而渡。……持矛躍馬而搏之。」可見當時不僅有單槍，而且有雙槍。據《唐六典》卷十六的記載，唐代的槍分漆槍、木槍、白干槍和朴頭槍四種，但形式已無圖可考。據說漆槍短，是騎兵使用的；木槍長，是步兵使用的；其餘兩種爲皇朝禁衛軍所用。（圖六十一）民間亦有甚多使槍者，隋末農民起義軍中，許多是「齊濟魚獵之手，善用長槍。」❶戰鬥力很強。

到了五代時期，還出現了使用鐵槍者。《舊五代史・王敬堯傳》：「敬蕘魁傑沈勇，多力善戰，

❶《大唐創業起居注》。

多用槍矢，皆以純鐵鍛就。槍重三十餘斤，摧鋒突陣，率以此勝。」《新五代史·五彥章傳》：「彥章爲人驍勇有力，能跣足履棘行百步。持一鐵槍，騎而馳突，奮擊如飛，而他人莫能舉也。軍中號王鐵槍。」人們使用鐵槍，說明已注意到了兵器重量和使用方法有機結合，有助於增加戰鬥效果的問題。

這一時期，不僅注重使用槍，而且也注意了避槍和奪槍技能的訓練。如《舊唐書·尉遲敬德傳》記載：「敬德善解避矟，每單騎入賊陣，賊矟攢刺，終不能傷，又能奪取賊矟，還以刺之。是日，出入重圍，往返無礙。齊王元吉亦善馬矟，聞而輕之，欲親自試，命去矟刃以竿相刺。敬德曰：『縱使加刃，終不能傷，請勿除之，敬德矟謹當卻刃。』元吉竟不能中。太宗問曰：『奪矟，避矟，何者難易？』對曰：『奪矟難。』乃命敬德奪元吉矟。元吉執矟躍馬，志在刺之。敬德俄頃三奪其矟。元吉素驍勇，雖相嘆異，甚以爲恥。」避槍與奪槍的技能是難度很大的戰鬥技能，而尉遲敬德均能爲之，可見平常訓練有素。

隋唐五代時除使用長槍外，還有其他長兵，如使用「拍



圖61　唐代披袍持槍的騎兵和步兵
1. 敦煌130窟東壁南側壁畫　*2.* 敦煌130窟東壁北側壁畫

刀」、「巨棓」等。《新唐書・闞稜傳》：「闞稜，伏威邑人也。貌魁雄，善用兩刃刀，其長丈，名曰『拍刀』，一揮殺數人，前無堅對。」《新唐書・李嗣業傳》：「李嗣業常爲先鋒，以巨棓笞斗，賊值，類崩潰。」

三、馬上擊打兵器的新發展

唐五代馬上除使用長槍外，還有使用錘鐧等擊打兵器者。此類馬上擊打之短兵唐五代以前少見。

使用鐵錘，《史記》、《漢書》均有記載，《唐書》亦有記載。《新唐書・嚴挺之傳附嚴武傳》：「武字季鷹，幼豪爽，……武奮然以鐵錘就英寢，碎其首。」又《新唐書・劉建封傳》：「新息小史陳贍爲建鋒御者，妻美且艷，乃私之。贍怒，袖鐵檛擊建鋒死，斷其喉。」但沒有見史書有大量使用錘類兵器的戰例，可見沒有被採用爲裝備軍隊的主要兵器。這一情況到五代時開始發生了變化。

鐵錘，五代時常稱爲「鐵檛」。《舊五代史・李存孝傳》：「存孝每臨大敵，被重鎧櫜弓坐矟，僕人以二騎從，陣中易騎，輕捷如飛，獨舞鐵檛，挺身陷陣，萬人辟易。」《舊五代史・周德威傳》：「德威微服挑戰，部僞退，陳章縱馬追之，德威背揮鐵檛擊墜馬，生獲以獻，由是知名。」李、周都是當時軍中主將，臨陣使用鐵檛，說明這種兵器當時很受重視。

馮雲鵬著《金石索》，圖有後梁招討使王彥章之鐵鞭一具，重十五斤，凡十五節，每節以銅條束之，柄飾木而束以銅，柄端如錘，四面環列「赤心報國」四字。[1]如屬唐器，則當時已有使用鐵鞭於

[1] 《中國兵器史稿》第二二九頁。

戰鬥者。（圖六十二）

四、陌刀的出現及廣泛使用

南北朝之後，鋼刀一直是主要的步兵和騎兵兵器。在唐代軍隊的標準裝備中，只能看到刀式，而無劍式了。據《唐六典》卷十六記載：刀之式有四：「一曰儀刀，二曰障刀，三曰橫刀，四曰陌刀。今儀刀，蓋古斑劍之類，晉宋以來謂之御刀，後魏曰長刀，皆施龍鳳環；至隋謂之儀刀，裝飾以金銀，羽儀所執。障刀，蓋用障身以禦敵。橫刀，佩刀也，兵士所佩，名亦起於隋。陌刀，長刀也，步兵所持，蓋古之斬馬劍。」據李筌《太白陰經》卷四《器械篇》說：在一軍，一萬二千五百名士兵中，裝備有佩刀八分，一萬口；陌刀二分，二千五百口。可見軍中大量使用的是佩刀和陌刀。

陌刀是由唐時開始使用的新兵器，故《舊唐書・李嗣業傳》中有「於時諸軍初用陌刀」之說。陌刀的前身是漢時的斬馬劍。《漢書・朱雲傳》有：「臣願賜尚方斬馬劍，斷佞臣一人，以厲其餘。」顏師古注：「斬馬劍，劍利可以斬馬也。」《唐六典》即稱陌刀爲「蓋古之斬馬劍」，可知陌刀爲兩面有刃，又稱其爲「長刀也」，當有一長柄。清王晫《兵仗記》云：「斬馬刀，一名砍刀，長七尺，刃長三尺，柄長四尺，下用鐵鑽，馬步水陸咸可用。」《新唐書・張興傳》記載當時陌刀甚重，其文曰：「興擐甲持陌刀重十五斤乘城。賊將入，興一舉刀，輒數人死，賊皆氣懾。」《中國軍事史・兵器》的作者認爲其形式如圖六十三。

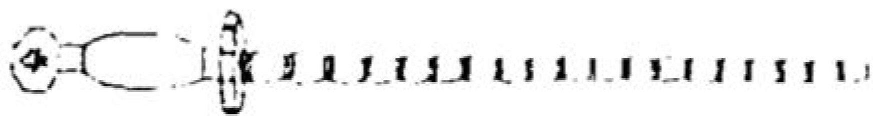


圖62

唐時，陌刀廣泛使用，屢見於戰物。《舊唐書·李嗣業傳》：「於是，諸軍初用陌刀，咸推嗣業爲能。……天寶七載，安西都知兵馬使高仙芝奉詔總軍，專征勃律，選嗣業與郎將田珍爲左右陌刀將。……嗣業引步軍持長刀上，……賊不虞漢軍暴至，遂大潰。」「祿山之亂，……賊將李歸仁初以銳師數來挑戰，……嗣業乃脫衣徒搏，執長刀立於陣前大呼，當嗣業刀者，人馬俱碎，殺十數人，陣容方駐。前軍之士盡執長刀而出，如牆而進。」《舊唐書·輔公祏傳》：「公祏簡甲士千人，皆使執長刀，仍令千餘人隨後。」《新唐書·哥舒翰傳》：「（崔）乾祐爲陣，十十五五，或卻或進，而陌刀五千列陣後。」又《新唐書·行恭傳》：「行恭有勇，善騎射，……流矢著太宗馬，……以己馬進太宗，步執長刀，大呼導之，斬數人，突陣而還。」上述記載可見唐時不僅有以陌刀稱其能的將領，而且有專門組織的陌刀隊作戰。可見當時對陌刀十分重視。唐之後，史籍鮮見陌刀之蹤跡。


圖63　唐代陌刀

五、突厥的騎射活動

突厥是我國古代北方游牧民族之一。它的最高統治者姓阿史那氏。約在公元前六世紀興起於我國今新疆東北部，其後勢力擴展至大漠南北及中央亞細亞一帶。從公元五五二年其首領阿史那土門在漠北建立政權開始，至七四二年西突厥十姓可汗阿史那昕絕統爲止，在我國和中亞共活躍了將近二百年。

突厥人主要從事畜牧業。他們「隨水草遷徙，以畜牧射獵爲事。」❶以氈帳爲居室，食肉飲酪，身衣裘褐，披發左衽，善於騎射。騎兵常用的武器有「角弓、鳴鏑、甲、矟、刀、劍。」❷其生活習慣，大體上與匈奴相同。

突厥騎兵異常強大。據史書所載，北周至隋初之間，本杆可汗「控弦數十萬，」❸佗可汗「控弦數十萬」，沙鉢略可汗有「控弦之士四十萬。」❹西突厥（公元五八三年突厥分裂爲東西二部，西突厥控地在今阿爾泰山以西至中亞一帶）的室點密可汗有騎兵十萬，❺達頭可汗分授給阿波之騎兵十萬，❻統葉護可汗控弦數十萬，沙鉢羅可汗（阿史那賀魯）亦有騎兵數十萬。❼僅此而計騎兵已有百萬之衆。突厥騎兵如此之多，是因爲突厥人平時是牧民，戰時則是騎兵。狩獵即是生產活動，也是其傳統的訓練活動。突厥苾伽可汗的大臣暾欲谷說過：「突厥人戶寡少，不及唐家百分之一，所以常能抗拒者，正以隨逐水草，居處無常，射獵爲業，又皆習武，強則進兵抄掠，弱則竄伏山林。唐兵雖多，無所施用。」❽所謂「人皆習武」也就是如匈奴人「士力能彎弓，盡爲甲騎」的意思。《新唐

---

❶《北史・突厥傳》。
❷《隋書・突厥傳》。
❸《周書・阿史那皇后傳》。
❹《隋書・突厥傳》。
❺《舊唐書・突厥傳下》。
❻《新唐書・突厥傳下》。
❼《舊唐書・突厥下》。
❽《舊唐書・突厥傳下》。

書・康國傳》載，八世紀中期，碎葉川（今中亞巴爾喀什湖南之楚河）有數萬突厥兵，「耕者則擐甲。」這條史料，可作爲突厥人一方面既是勞動者，同時又是武士的旁證。

六、引人入勝的劍舞和擊劍活動

隋唐之時，劍除在輿服制度中作爲佩飾以及作爲人們防身健體之器外，亦用來作表演，即劍舞。

杜甫《觀公孫大娘弟子舞劍器行》一詩中寫道：「昔有佳人公孫氏，一舞劍器動四方。觀者如山色沮喪，天地爲之久低昂。㸌如羿射九日落，矯如群帝驂龍翔；來如雷霆收震怒，罷如江海凝青光。」這是唐大曆二年（七六七年）十月十九日在夔州（四川奉節東）別駕元特宅見臨潁李十二娘舞劍器時，回憶起開元三年（七一五年）在郾城觀其師公孫大娘舞劍器的情景。撫事慷慨，遂作此詩。在這裡，劍的聲光，似聞如見；公孫大娘精湛的技藝，表演時驚心動魄的氣氛，如呈眼前。難怪書法家張旭看了「公孫氏舞劍器，而得其神。」❶

如此描寫當時「舞劍器」的詩還很多。如杜甫同時代詩人蘇渙《懷素上人草書歌》「忽如裴旻舞雙劍」，「西河舞劍氣凌雲」；中唐詩人姚合《劍器詞》「掉劍龍纏臂，開旗火滿身」；晚唐詩人鄭嵎《津陽門詩》「公孫劍伎方神奇」等等。從詩意看來，均是說明舞劍器的精妙技藝。

當時舞劍器的服裝也和舞具劍有聯繫。舞者多穿的是經過美化的軍裝，既英武又漂亮，與剛勁矯

❶ 《唐國史補》卷上。

健的舞姿很相襯。杜甫稱之爲「玉貌錦衣」。司空圖在他的《劍器》詩中寫道：「樓下公孫昔擅場，空教女子愛軍裝。」從中可以想見當時這種美化了的軍裝很受一些女子的喜愛。這些說明舞劍器的影響很大。

杜甫稱公孫氏所舞劍是「劍器渾脫」、「渾脫」是波斯一帶傳入的舞蹈，即「潑寒胡戲」。這種戲是從潑水節儀式演化過來的。因「渾脫」係赤身跳足，有傷風化，傳入中國後，很快就被唐玄宗禁絕。然而它所用的舞蹈「渾脫」被保留下來了。如唐教坊中的大曲中有「醉渾脫」、「羊頭渾脫」和「竿木渾脫」等。可見，當時外來的「渾脫」舞蹈融化在中國的傳統的舞「劍器」中，揉合成「洋爲中用」的「劍器渾脫」，這是唐人的藝術創新。

民間有善劍舞者，軍中亦有善劍舞者。《新唐書・李白傳》：「文宗時，詔以（李）白歌詩、裴旻劍舞、張旭草書爲『三絕』。」裴旻爲唐時之將領，「嘗與幽州都督孫佺北伐，爲奚所圍。旻舞刀於馬上，矢四集，皆迎刃而斷。奚大驚而去。」裴旻常以刀於戰場，而又善劍舞。唐李冗《獨異志》云：「（裴旻）走馬如飛，左旋右抽，擲劍入雲，高數十丈，若電光下射，旻引手執鞘承之，劍透空而下，觀者數千人，無不悚慄。」這反映了裴旻劍舞藝術的高超及唐時劍舞的強烈的藝術感染力。

當時亦存擊劍之術。《新唐書・史孝章傳》載：「史孝章，字得仁，資修謹。父憲誠，以戰力奮，賓客用挽強擊劍相矜，孝章獨退讓如諸生，稱道皆詩、書。」賓客用挽強擊劍相矜，則可說明，擊劍仍爲當時習武內容之一。又《新唐書・楊行密傳》載：楊行密「每宴，使人負劍侍，陳人張洪因以劍擊行密，不中，近將李友禽斬之。他日，侍劍如故。」由於擊劍有強身自衛的作用，故民間習練

之人亦不少，尤其是一些文人。《新唐書・卒讜傳》載：「卒讜者，太原尹雲京孫也。學詩書，能擊劍。」《新唐書・李白傳》載：李白「喜學從橫術，擊劍，爲任俠，輕財重施。」

七、廣泛開展的角力活動

隋唐時期，角抵戲很盛行。而角抵戲的概念，除泛指包括角抵在內的雜技百戲外，亦指「壯士裸袒相搏而角勝負」的角抵。到五代時期，角抵、角力、相撲主要指專門的摔跤運動。

隋時角抵戲很盛，《隋書・煬帝紀》有「角抵大戲於端門街，天下奇伎異藝畢集，終月而罷」的記載。《隋書・柳彧傳》說：「彧見近代以來，都邑百姓每至正月十五日，作角抵之戲，遞相誇競，至於糜費財力，上奏請禁絕之。」柳彧的上奏，證明了隋代民間角抵戲的「浸以成俗」，規模和花費都是很大的。

唐代，角抵是宮廷觀賞娛樂的主要項目之一。如《舊唐書・穆宗紀》：穆宗即位，「丁亥，幸左神策軍觀角抵及雜技，日昃而罷。」「自是凡三日一幸左右軍及御宸暉、九仙等門，觀角抵、雜技。」《舊唐書・敬宗記》：寶曆二年（八二六年）六月，「上御三殿，觀兩軍、教坊、內園分朋驢鞠、角抵。戲酣，有碎首折臂者，至一更二更方罷。」開成四年（八三九年）二月「戊辰（文宗）幸勤政樓觀角抵、蹴鞠。」❶唐朝宮廷中還有專門供皇帝娛樂的「角抵之徒」。《角力紀》曰：「唐僖宗弱齡

❶《舊唐書・文宗紀》。

登位，為宦者所狎，多以蹴鞠、鬥雞、畋遊、微行，內園恒排角抵之徒，以備卒召。」這些人是在宮中設的「相撲朋」（即摔跤隊）內。如當時著名的摔跤手蒙萬贏，「唐懿宗咸通中，選隸小兒園，蹴鞠步打球子過駕幸處，拳球彈鳥以此應奉，尋入相撲朋中，方年十四五，時輩皆憚其拳手輕捷。及長，擅長多勝，受賜豐厚。萬贏呼號自此起。至昭宗朝，累累供奉。」此風至五代不衰。如「後唐莊宗性多能，癖好俳優並角抵戲。」❶

唐代曾以角抵為軍隊習練項目。左右神策軍中多擅角抵，故皇帝每每赴神策軍中觀角抵。《唐語林》記有「李相紳督大梁，聞鎮海軍進健卒四人，……悉能拔撅、角抵之戲。」又「光啓年中，左神策軍四軍軍使王卞出鎮振武。置宴，樂戲既畢，乃命角抵。有一夫甚魁岸，自鄰州來此較力。軍中十數輩軀貌膂力，悉不能敵。主帥亦壯之，遂選三人，相次而敵之，魁岸者俱勝。帥及座客，稱善久之。」❷角抵又是軍中娛樂活動之一。唐中央的「六軍宿衛皆市人，富者販繒彩、食粱肉，壯者為角抵、拔河、翹木、槓鐵之戲。」❸

唐民間角抵亦非常盛行。《吳興雜錄》云：「七月中元節，俗好角力相撲。」縣中有「角抵力人」，如「雲陽縣角抵力人張莅」❹即是其中之一。《酉陽雜俎》續集中記有「荆州百姓郝帷諒，……

❶《角力記・考古》。
❷《太平廣記》卷第五百引《玉堂閒話》。
❸《新唐書・兵志》。
❹《舊唐書・穆宗紀》。

……武宗會昌二年寒食日，與其徒遊於郊外蹴鞠、角力。」《角力紀》記載：「五陵、鄱陽、荊楚之間，五月盛集，水嬉則競渡，街房則相攢爲樂。」所謂「相攢」即當地言摔跤語。蜀中亦有集合摔跤的習俗。「約至上元，會於學社山前平原作場，……或贏者，社出物賞之，採馬擁之而去。觀者如堵，巷無居人，從正月上元至五月方罷。」這反映了當時民間摔跤活動的盛況。在甘肅敦煌莫高窟藏經洞裡，藏有唐代幡畫相撲圖，一幅畫中人物赤身裸背，光腿跣足，雙方互相扭抱，形象十分生動。另一幅畫中，二人也是赤身裸背，光腿跣足，只是相向而來，伸展雙臂，正欲相角。（圖六十四）

這一時期，出現了很多角抵名手。《續高僧傳》記載，隋文帝時，有西番人善相撲，無人能勝過他。隋文帝深感不滿地說：「大隋國無有健者？」後詔來法通和尚與西番人角力，西番人大敗。

《角力紀》曰：「唐棋客楊



圖64　唐相撲圖白描（兩幅）
甘肅敦煌莫高窟藏經洞出土

河（一作汀）者，不知何許人也。……止就軍府署隨軍要籍，而性好相撲。身形魁偉。……咸通中，游江襄僧寺中，著棋後，問僧中還有角抵者否。僧曰，皆耄年老宿，聞隨軍有拚力，可悅群公，願憑檻以觀之。河只脫寬衣，以腳蹴起庭中搗帛石，再蹴手接，擲高後接，如擊鞠焉。」此「蹴石」是中國傳統的腿功練習之法，而「擲高後接」是手臂功的練習之法，至現代一些類似之法還在沿用。

前已提到蒙萬贏「拳手輕捷，擅長多勝。」後「相從詣教者數百。」❶此可證當時嗜跤者甚多，從名手學藝的現象也很普遍。

當時有人還從角抵之技獲官。《舊五代史・李存賢傳》：「存賢少有材力，善角抵。初，莊宗在藩邸，每宴，私與王郁角抵鬥勝，郁頻不勝。莊宗自矜其能，謂存賢曰：『與爾一搏，如勝，賞爾一郡。』即時角抵，存賢勝，得蔚州刺史。」

五代時，摔跤高手大量湧現，促進了摔跤技術的發展。這從北宋初調露子所著《角力紀》可見。「浙中李青州者，……凡所出敵，殊無敵者。……投武肅王，王異，排勇敢者抗之，終無勝。後有陳賓，形凝而捷，遂撲之，力減其價。李身板形而異，天成中卒。」「王愚子者，揚州人也，……形若塗漆……因覺有力，遂好相撲，少有對偶。……有子號王八四，幼便受父訓，拳手亦高。……令充對頭供奉，近江南，不知所在。」「謝健者，揚州人也，身長八尺餘，胸臁博三尺，絕有力，少有對敵，惟李長子相次耳。」「李長子，身長八尺，有勇力，多與謝健爲偶對。」「石彥能者，實屬之高

❶《角力記・考古》。

手角力者。」

從上述記載可以看出，唐末至五代，角抵除講究膂力外，競以輕捷相高。正如周緘爲《角抵賦》云：「前衝後敵，無非有力之人；左攫右拿，盡是用拳之手。」❶這對後世角抵與拳術的發展都有一定影響。此時角抵不僅有師承而且有家傳，很多地區還形成了傳統風俗。如「河南有莊宗之遺俗，故人多習焉。」❷這時民間廣泛開展角抵活動的局面顯然有利於角抵技能與理論的進一步發展。

八、少林寺以武顯名的由來與達摩不傳少林拳

少林以武顯名，始於隋末與義軍爲敵以及唐初之助李世民征王世充。此二事均載唐裴漼《少林寺碑》中。❸

《少林寺碑》云：「大業之末，九服分崩，群盜攻剽，無限眞俗。此寺爲山賊所劫，僧徒拒之，賊遂縱火焚塔院。院中衆宇，倏焉同滅。」這說的是，在隋末農民大起義中，擁有衆多地產及財產的少林寺受到農民軍的攻擊。而少林寺「僧徒拒之」，與義軍爲敵，結果受到了「焚院塔」的懲罰。少林寺敢以僧徒拒之，可見其僧兵武裝具有一定的戰鬥力。

進入唐統一戰爭時期，武德三年（六二〇年）七月，李淵派秦王李世民統帥諸軍進攻洛陽的王世

❶王定保《唐摭言》。
❷《角力記·出處》。
❸見《全唐文》卷二七九。

充。王世充所屬的州縣相次降附，王世充只得向竇建德求救，固守洛陽待援。武德四年（六二一年）五月，李世民消滅了竇建德的軍隊後，回師洛陽。王世充勢孤絕望，開城投降了李世民。在王世充被困洛陽之際，其侄王仁則在少林寺西北五十里的隋賜地柏谷墅設防建立轅州，「乘其地險，以立烽戍」，以備抗擊李世民。同時有「窺覦法境」的意圖，即進據少林寺之意圖。此時，李世民致書少林寺徒衆及當地軍民首領，希望「法師等並能深悟機變，早識妙因」，「擒破凶孽，廓茲淨土」。此書去後，即有僧志操、惠瑒、曇宗等率衆與王世充軍拒戰，執充侄仁則歸唐。因此而受李世民「賜地四十頃，水碾一具」❶的嘉獎。李之嘉獎，使少林寺名揚海內。

少林寺僧衆能參與軍事活動，說明該寺僧兵具有一定的軍事武藝。僧徒習武主要是爲了保護寺院地產，這在當時是一個普遍的現象。而少林寺因受唐太宗李世民的嘉獎，遂使其寺以武顯名天下。

二十世紀初，曾有「少林武術起源於達摩」之說，這與中國武術史的實際是根本不相符的。

達摩全稱菩提達摩，是南天竺（今印度）僧人。約在公元五世紀後期，先到南朝劉宋統治區，後又進入北魏。到過洛陽、嵩山和鄴，一直「居無定處」，「隨其所止，誨以禪教。」❷約與達摩同時的楊炫之所撰《洛陽伽藍記》和唐初釋道宣所撰《續高僧傳》，均未記載達摩長住少林寺之事，更無「面壁九年」。至唐玄宗開元十一年（七二三年），裴漼撰《嵩岳少林寺碑》說到達摩和弟子慧可

---

❶ 引《全唐文》卷二七九，裴漼《少林寺碑》。

❷ 《續高僧傳》。

「嘗托茲山」，即托嵩山，但亦未指明「嘗托」少林寺。最早記載達摩「寓止於嵩山少林寺」是北宋中期輯成的《景德傳燈錄》一書。該書謂達摩於「後魏孝明帝太和十年」十月二十日「居於洛陽」，後即寓止少林寺，「面壁而坐，終日默然」。至「太和十九年丙辰歲十月五日」乃「端居而逝」。此乃達摩在少林寺「面壁九年」之說的由來。此說謬誤百出，「太和」不是孝明帝的年號，而是孝文帝的年號。即使孝明帝是孝文帝之誤，按太和十年寓止少林寺，則更無法圓其說。因爲太和十年嵩山還沒有少林寺，何能「寓止」。而且該書尚無達摩傳拳之說。

現存少林寺中的一些唐代碑刻，如武德四年（六七一年）《秦王告少林寺主教》、貞觀六年（六三二年）《發還少林寺賜田敕牒》、永淳二年（六八三年）武則天《重修少林寺碑記》、開元十一年（七二三年）《嵩岳少林寺碑》、貞元十四年《七九八年》《少林寺廚庫記》等對少林寺自興建以來的重大歷史變遷記述頗詳，可全未提到少林寺僧練武與達摩有關。

關於達摩傳拳之說實則來自僞書《易筋經》，是明天啓四年（一六二四年）天台紫凝道人宗衡托名達摩撰寫的。其僞造了唐初名將李靖和南宋初名將牛皋的兩篇序言。說達摩「面壁於嵩山少林寺」，死後留下一鐵箱，僧徒開箱得《洗髓經》和《易筋經》各一部。前者慧可取走，世人罕見；後者經僧徒「各逞己意，演而習之，竟成旁門，落於技藝，失修眞之正旨。至今少林僧衆，僅以角技擅名，是得此經之一斑也。」以此說明達摩爲少林武術之初祖。這兩篇序謬誤百出，通篇是荒誕不經之談。因絕不能以此爲據。

第二節　武舉制度的產生

以武藝弓射取士的事實，先秦已有之。兩漢入仕多經察舉，武猛謀略等人材皆應時需而薦舉，沒有定規，如後世之制科。魏晉南北朝以九品官之法取士，武才薦舉仍沿襲漢制。科舉取士發端於隋，煬帝始立進士科，且同時參用薦舉制度，武才薦舉一科仍在其範圍。一直到唐武則天長安二年（七〇二年），始設立武舉爲科舉一目。

武舉始於唐武則天之時，有以下幾個原因：

㈠唐初雖承隋制，仍用薦舉武臣之法，並兼有兵部主持的武選之法。然薦舉所得之「將門子弟」及「死事之家而蒙抽擢者」，皆「非干略見知」，故「不免於傾敗」。而武選只限於「納課品子」。❶此等人多不「當閫外之任」，❷其弊日顯。而唐室之兵威，至高宗時，由極盛轉衰，且與吐蕃、突厥、契丹等少數民族關係緊張。唐與吐蕃在河西、隴右經常激戰，屢爲土蕃所敗，被迫罷安西四鎮。調露元年（六七九年）以後，東突厥多次糾集殘部侵擾唐境，東北的契丹亦經常南下，嚴重威脅河北等地的安全。高宗「自顯慶以後，多苦風疾，百司表奏，皆委天后詳訣。」❸在顯慶、儀鳳、調露年

❶《舊唐書·魏元忠傳》。
❷《新唐書·選舉志下》。
❸《舊唐書·則天皇后本紀》。

間先後詔令五品以上官員及諸州牧守薦舉武勇將士。❶然乏得良將之時，有人就向朝廷提出了廣選將才的建議。❷這使武則天不得不考慮採用新的方法選拔武猛將材，而隋以來的科舉已提供了經驗，故立武舉爲科舉一目。

(二)武則天上台執政，需要庶族地主的支持，創置武舉顯然是其「不惜爵位，以籠四方豪傑自爲助」❸的重要措施之一。她臨朝稱制後，徐敬業、駱賓王等人於光宅元年（六八四年）以擁戴李顯爲號召，從揚州起兵反對武則天。後垂拱四年（六八八年）唐宗室諸王又在搏州、豫州等地發動變亂。這兩次變亂均被武則天派兵鎮壓了。而這兩個事件均與武舉創立之七〇二年相去不遠，可見武舉設立與武則天培植支持自己的軍事勢力有關。

(三)武舉實行前已積累了較成熟的選拔武士武官的方法。如貞觀十二年（六三八年）「始置左右屯營於玄武門，領以諸衛將軍，號（飛騎）。其法：取戶二等以上，長六尺闊壯者，試弓馬四次，翹關舉五、負米五斛行三十步者。」❹總章、咸亨年間已有「武官選授」之法：「試能有五。（注）五謂長垛、馬步射、馬槍、步射、應對。互有優長，即可取之。較異有三。（注）三謂驍勇、材藝及可統

❶《舊唐書・高宗本紀》。
❷《舊唐書・魏元忠傳》。
❸《新唐書・則天皇后傳》。
❹《新唐書・兵志》。

領之用也。審其功能，而其留放。」❶其法與武舉課目相差不多，故知武科之法是在武選之法基礎上而定的。

唐杜佑《通典》卷十五《選舉三》記載：「長安二年，教人習武藝。其後每歲如明經進士之法，行鄉飲酒禮，送於兵部。」據《新唐書・選舉志上》記載：「其制，有長垛、馬射、步射、平射、筒射，又有馬槍、翹關、負重、身材之選。」《唐六典》卷五列七項：射長垛、騎射、馬槍、步射、材貌、言語、舉重。按其測試內容，大致可分爲三類：①測武藝，主要是射術和槍術；②力量和體力，即翹關和負重。③測身材和言語。其詳細測試方法根據《通典》卷十五《選舉三》、《新唐書》卷四十四《選舉志上》、《唐六典》卷五的記載簡單介紹如下：

「長垛」，是將布帛製成的箭靶（即垛）置一百零五步處，上畫有五個規（即院，今之環）。應試者用一石弓，六錢之箭列坐引射。三發不出第三院爲第，入中院爲上，入次院爲次上，入外院爲次。

「騎射」即「馬射」。其靶用獸皮製成，呈矩形，長五寸，高三寸。考試時將靶兩只併列，置於校場周圍的土牆上（土牆稱「埒」）。應射者於馬上持七斗力的弓，馳馬射之。發而並中爲上，或中或不中爲次上，總不中爲次。

「馬槍」，是考查馬上運用槍擊刺的技能。考試時，斷木爲人，戴方板於頂上，板方二寸五分。

❶《舊唐書・職官二》：《資治通鑑》卷二〇一。

將四個這樣的假設之木人，互列於埒上。應射者持一丈八尺長，徑一寸五分，重八斤的長槍入埒運槍、擊刺。三板四板爲上，二板爲次上，一板及不中爲次。

「步射」，是射草人。中者爲次上，雖中而不法，雖法而不中者爲次（《通典》又有「穿札」，就是以射出箭穿透鎧甲的葉片爲中第，即試弓力的測驗）。

「筒射」，《通鑑釋文辯誤》卷十一云：「筒射之箭，長才尺餘，剖筒之半，長與常弓所用箭等，留二、三寸剖。爲筈以傅弦，內箭筒中，注箭弦上，筒旁爲一竅，穿小繩繫於腕，彀弓即發，豁筒向手，皆激矢射敵，中者洞貫，所謂筒射也。」

「翹關」，即舉重。翹關，長丈七尺，徑三寸半，率以五次上爲第；凡十舉後，手持關距，出處無過一尺。

「負重」，即負重行走。負重者，負米五斛，行二十步，皆爲中第。

「材貌」，以身上六尺以上「軀幹雄偉」者爲次上，以下爲次。

「言語」，要求在提問中「應對詳明」，並有神采堪統領者爲次上，無者爲次。

其餘復有「平射」之科，能否都不影響中選。

武則天置武舉的目的，是「恐人忘戰」，❶「教人習武藝」，所以當時「又製爲土木馬，於里閭

---

❶《通典》卷十八《選舉六》。

間教人習射」。❶這時民間習武也起了積極的推動作用。

唐立武舉爲科舉一目，是有重要意義和影響的。它開闢了以武取士的道路，調動了武人習武的積極性，對振奮武風有積極作用；它使習武的內容和標準有了一定的規範，較好地解決了在選舉武才上的武藝、力量、身材、言語等方面的問題及相互關係；它在一定程度上擴大了武術人才的來源，保證了人才的質量。如曾在平息「安史之亂」和抵禦回紇、吐蕃等少數民族侵擾中建立功勛的名將郭子儀就是武舉出身的。❷因此，它比以往任何一種選拔武藝人才的方法都具有科學性、進步性。正是因爲這種原因，所以被後世所重視，一直沿用了一千多年。

第三節　導引養生理論與實踐的發展

一、隋唐導引養生的變化與特點

隋唐時期，導引按摩發展到了在醫療保健上被廣泛應用。隋唐三大古典醫籍：《諸病源侯論》、《備急千金要方》、《外台秘要》都有關於導引按摩治病防病的記載。

導引按摩在官方醫療中的地位也確立起來。《隋書・百官志》記載，隋設太醫署，除有主藥二

❶《通典》卷十五《選舉三》。

❷《新唐書・郭子儀傳》。

人，醫師二百人，藥園師二人，醫博士及助教二人外，還有按摩博士二人。《新唐書・百官志》記載，唐太醫署中有按摩博士一人，按摩師四人，其主要任務是「掌教導引之法以除疾，損傷折跌者，正之。」並有按摩工五十六人，按摩生十五人。可見唐代不僅設導引按摩的專職人員，還從事導引按摩人材的培養。

唐朝皇帝積極扶植和推崇道教，除了利用道教維護封建統治外，還有一個原因，那就是道教鼓吹的食金丹等以求長生不老的長生術對他們頗有吸引力。因此統治者優禮道流，求仙煉丹之類的崇道行爲非常普遍，異常興盛。

唐代道教分兩大流派，一是丹鼎派，一是符籙派。但在較長時間裡比較重視外丹，熱衷於煉製長生不死的仙藥。因此，唐朝是丹鼎派最興盛的時期。如唐高宗「悉召方士，化黃金，治丹」。❶武則天乞求一個道士「九轉之餘，希遺一丸藥。」唐玄宗「比年服藥物」，❷企求長生不死。唐憲宗「喜方士說」，不顧臣下激切諫阻，服食道士柳泌煉的「金丹」而喪生。其後唐穆宗、唐敬宗、唐武宗、唐宣宗都是吃「長生藥」喪命的。至於大臣名人因服「長生藥」而死的爲數更多。如杜伏威、李道古、李抱眞等。白居易在其《思舊》詩中說：「退之（韓愈）服硫黃，一病訖不痊。微之（元稹）煉秋石，未老身溘然。杜子（杜牧）得丹訣，終日斷腥膻。崔君（崔玄亮）夸藥力，終冬不衣棉。或疾

❶《新唐書・葉法善傳》。

❷《全唐文》卷三八，唐玄宗《賜皇帝進燒丹灶誥》。

或暴夭，悉不過中年。」至於一般道士、百姓惑於丹藥至死的，當不可勝數。這種服長生藥的風氣一直流傳到五代，是當時養生學中的一股逆流。唐、五代以後，外丹術才衰落了。

符籙派在唐代也相當流行。這個派別主要是講究符籙、辟穀、導引之術。所以唐代道教的長生術，不僅包括服食丹藥，而且包括導引、按摩、注意飲食起居等內容。這些內容對養生學的發展自然有一定的積極作用。

二、《諸病源候論》中的養生方導引法

巢元方，隋朝醫學家。曾任太醫博士。隋大業六年（六一〇年）主持編輯了《諸病源侯論》。《諸病源侯論》共五十卷，分各科疾病爲六十七門，列證侯一千七百二十論。專論各種疾病的病源、病機、症狀。附有導引法，但不載藥方。其補養宣導，在書中有的標爲「養生方導引法」，或被稱爲「養生方」。其操作方法，分別見於一五七侯中，可列爲氣功的約計二六〇餘條。清末廖平曾將此部分摘出成編。未輯的後半部分，又經近人曹炳章續編，定書名爲《巢氏宣導法》。

這些宣導法包括了許多內容。從姿勢來說，有偃臥、側臥、端坐、跪坐、踞坐、蹲坐、舒坐等；從呼吸來說，有練呼的，有練吸的，有的還規定呼吸次數；從練意來說，有內視丹田，存視五臟，意貫湧泉，存念，引氣等；從動作來說，有伸展手臂，屈伸膝足，關屈，旋轉，以及頭部活動等等。茲選引若干條，以見其大致的內容。

「風身體手足不隨侯」內：「治四肢疼悶及不隨，腹內積氣。床席必須平穩，正身仰，緩解衣

帶，枕高三寸。握固者，以兩手各自以四指把手拇指。舒臂令去身各五寸，兩腳豎指，相去五寸。安心定意，調和氣息，莫思餘事，專意念氣，徐徐漱醴泉。徐徐漱醴泉者，以舌舐略唇口牙齒，然後咽唾。徐徐以口吐氣，鼻引氣入喉，須微微緩作，不可卒急強作。待好調和，引氣吐氣，勿令自聞出入之聲。每引氣，心心念送之，從腳趾頭使氣出，引氣五息，六息一出之，爲一息。一息數至十息，漸漸增益。得到百息，二百息，病即除癒。」❶

「虛勞膝冷侯」內：「舒兩足坐，散氣向湧泉，可三通。氣徹到，始收右足屈卷，將兩手急捉腳湧泉挽，足蹋手挽，一時取勢，手足用力，送氣向下三七，不失氣。數行，去臀內冷氣，膝冷腳疼。」又曰：「立，兩手搦腰遍，使身正放縱，氣下使得所，前後振搖七七，足並頭兩向振搖二七，頭上下搖三七，縮咽舉兩膊，仰柔脊，冷氣散，令臟腑氣向湧泉通徹。」❷

這些導引方法多是前人所創，多有散佚。由於巢元方把它們大量引入醫書，用於醫療，使不少內容得以保存下來，而且爲後代醫學家廣泛應用導引治病開拓了道路。這是巢元方的新貢獻。

三、孫思邈的養生思想與導引法

孫思邈（五八一－六八二），唐代醫學家，養生家。京兆華原（今陝西耀縣）人。少時因病學

❶《諸病源侯論》卷一〈風病諸候上〉。

❷《諸病源侯論》卷三〈虛勞病諸候上〉。

醫，對醫學有較深研究，並博涉經史百家學術，兼通佛典。著有《千金要方》和《千金翼方》各三十卷，以及《攝養枕中方》等書，對後世影響極大。

關於養性，《千金要方》指出：「養性者，欲所習以成性。性自爲善，不習無不利也。性既自善，內外百病皆悉不生。」又曰：「善養性者，則治未病之病，是其義也。」❶這裡他強調了養性是保持身體平和、預防疾病的一種很好的方法。所謂養性大要，《千金翼方》稱：「一曰嗇神，二曰愛氣，三曰養形，四曰導引，五曰言論，六曰飲食，七曰房室，八曰反俗，九曰醫藥，十曰禁忌，過此己往未之或知也。」❷

孫思邈所著《攝養枕中方》一書，其中導引、行氣兩節，專講古代氣功（見《雲笈七簽》卷三十三）。在「導引」中他主要介紹了按摩及肢體活動的各種方法。「常以兩手摩試一面上，令人有光澤，斑皺不生，行之五年，色如少女，摩之令二七而止。臥起，平氣正坐，先叉手掩項，目向南視，使項與手爭，爲之三四，使人精和，血脈流通，風氣不入，行之不病。又屈動身體，四極反張側掣，宣搖百關，爲之各三。又臥起先以手內著厚帛，拭項中四面及耳後，周匝熱溫溫如也，順發摩項，良久，摩兩手以治面目，久久令人目自明，邪氣不干。都畢，咽液三十過，導內液咽之，又欲數按耳左右，令無數，令耳不聾，鼻不塞。」除此外，其動作尚有按摩肢體痛處，閉目內視等。

❶《千金要方》卷十二《養性》。
❷《千金翼方》卷十二《養性禁忌》。

在「行氣」部分，他介紹了行氣之法：「凡行氣之道，其法當在密室，閉戶安床暖席，枕高兩寸半，正身偃臥，瞑目閉氣，自止於胸隔，以鴻毛著鼻上，毛不動。經三百息，耳無所聞，目無所見，心無所思，當以漸除之耳。若食生冷五辛魚肉及喜怒優恚而引氣者，非止無益，更增氣病。上氣放逆也，不能閉之，即稍學之，初起，三息五息七息九息而一舒氣，更噏之。能十二息氣，是小通也；百二十息不舒氣，是大通也。此治身之大要也。常以夜半之後生氣時，閉氣以心中數，數令耳不聞，恐有誤亂，以手下籌，能至於千，即去仙不遠矣。凡吐氣，令人多出少入，恒以鼻入口吐，若天大霧，惡風猛寒，勿行氣，但閉之爲要，妙也。」

孫思邈還著有《存神練氣銘》一卷，詳細論述了神、氣對身心健康的作用，並提出練氣的方法，對人們鍛煉身體，很有參考價值。

四、司馬承禎的養生術

司馬承禎（六四七或六五五—七三五），唐道士，字子微，號白雲子。河北溫縣（今屬河南）人。從嵩山道士潘師正受傳符籙和辟穀、導引、服餌等方術。居天台山。武后、睿宗、玄宗迭次召見，玄宗並從他親受法籙。著有《天隱子》、《服氣精義論》、《坐忘論》、《道體論》等。

《天隱子》一書闡述了養生的方法，主要有五個方面，即「齋戒」、「安處」、「存想」、「坐忘」、「神解」（引《古今圖書集成》明倫匯編人事典第一百九卷養生部，天隱子養生書）。作者分別敘述了這五方面的含義。

「齋戒」即澡身虛心。「齋乃潔淨之務，戒乃節約之稱」。應澡身節食。此是「形骸調理之法。形堅則氣全。是以齋戒爲漸門之首矣」。這是第一步。

「安處」即深居靜室。他說「吾所居室四面皆窗戶。……太明即下帘以和其內映，太暗則卷帘以通其外耀」。這樣的目的是「內以安心，外以安目，心目皆安則身安矣。」這是第二步。

「存想」即收心復性，排除雜念。他說：「存謂存我之神，想謂想我之身。」主張心神寧靜，不受干擾。這是第三步。

「坐忘」即遺形忘我，忘其形骸，完全入靜。這是第四步。

「神解」即萬法通神，超脫生死邪眞，成仙得道了。這是結局。

這五個步驟既有各自的要求和目的，又是一個漸進的統一體，即典型的靜氣功練習方法。從保健衛生和靜氣功練習角度來看，是可取的。但其中以成仙得道爲指導思想，則屬於宗教迷信的糟粕。

五、智顗的「止觀法」

智顗（五三八—五九七），陳、隋時高僧，佛教天台宗的創立者。本姓陳，穎川（郡治今河南許昌）人。十八歲出家，後從慧思受業。陳太建七年（五七五年）入天台，建草庵，講經九年，因稱「天台大師」。他融合當時南北佛教的特點，強調「止」、「觀」並重。著有《修習止觀坐禪法要》（簡稱《童蒙止觀》）、《六妙法門》（又稱《不定止觀》）。

調身、調息、調心是止觀法中的主要鍛煉內容。

調身，就是在止觀時候調整身體的姿勢。姿勢用半跏坐，即單盤；或用全跏坐，即雙盤。要求先安坐，次當正腳、寬衣、安手、正身、正頭頸、口吐濁氣、閉口、閉目。調身的要領是「不寬不急，是身調相」，即不鬆垮，不緊張，這樣就端身正坐，猶如奠石了。

調息，就是調練呼吸。智顗認爲：「息有四種相「一風、二喘、三氣、四息。」有聲爲風，氣出入不盡爲喘，無聲而出入不細爲氣，而息是「不聲、不結、不粗，出入綿綿，若存若亡，資神安穩，情抱悅豫。」調息的目的，就是如何把風相、喘相、氣相調節成爲息相。具體方法《童蒙止觀》中有三條：「一者下著安心」，就是穩定情緒，安定思想；「二者寬放身體」，就是全身放鬆，避免緊張；「三者想氣偏毛孔出入，通同無障」，就是默想呼吸，似周身毛孔出入，如體呼吸般，暢通無阻。調息的要領是「不澀不滑」，即呼吸自然，柔細深長，無風、喘、氣相。

調心，就是調定心情。按《童蒙止觀》內容，分爲三步：第一步是入定。主要是調伏亂想，用意想來克服昏沉、散亂、用意太過和呼吸太重。第二步是住定。即隨時用心（意）來調正不適當處。第三步是出定。即每當用止觀法修煉結束時，要根據「出定調身息心方法」，漸漸由靜入動，以免造成不良後果。

就止法和觀法而言，止是停止，即開始練功時，把一些念頭亂想調伏下去，如若不行則用觀法。觀就是閉目返觀，用分析推理的方法去克服雜念，以入靜。《六妙法門》記述的就是六種止觀法，即一數、二隨、三止、四觀、五還、六淨。

智顗還把止觀法和治療疾病結合起來。《童蒙止觀·治病第九》曰：「安心住在病處，即能治

病。……臍下一寸名憂陀那，此云丹田。若能止心守此不散，經久即多有所治。」又曰：「有師言，但觀心想，用六種氣治病者，即是觀能治病。何等六種氣：一吹，二呼，三嘻，四呵，五噓，六呬。此六種息，皆用唇口之中，想心方便，轉側而作，綿微而用，頌曰：心配屬呵腎屬吹，脾呼肺呬聖皆知，肝臟熱來噓字至，三焦壅處但言嘻。」該書還記述了十二息法：「一上息，二下息，三滿息，四進息，五增長息，六滅壞息，七煖息，八冷息，九沖息，十持息，十一和息，十二補息。」作者認爲「運作十二種息，能治衆患。」

這套止觀法是借調息妄圖成佛，帶有宗教迷信色彩。但從這套「功法」的本身來說，是珍貴的氣功鍛煉方式，並在保健醫療上有積極的意義。

第六章　宋遼夏金時期的武術

宋（九六〇—一二七九）、遼（九〇七—一一二五）、西夏（一〇三八—一二二七）、金（一一一五—一二三四）是我國十世紀到十三世紀間先後並立的幾個政權。由於各政權統治階級的相互矛盾，其間屢次發生戰爭。戰爭的頻繁，使各國都逐步完備兵制，加強了武術訓練和各種兵器的製造。宋金建立了武舉制，其他政權也著力選拔武勇人才。各國在對峙戰爭中，既相互制約，又相互影響，使這一時期兵器種類大增，形式複雜，武術多樣化。一些軍事武術訓練法、訓練標準也在戰爭中得到了不斷的改進、提高與發展。

在宋朝統治者無力抵抗外來侵略的時候，北方人民紛紛拿起武器和入侵者作戰。百姓自相團結爲社爲寨，且耕且戰的現象非常普遍。在女眞貴族統治區的人民，抗金戰爭也愈來愈烈，給金軍以沉重打擊，促進了民間武術活動的發展。宋統治區的農民起義也風起雲湧，總計達四百餘次。這在極大範圍裡普及了武術。

中國封建經濟的發展到兩宋時期有了較明顯的變化。這時，大地主土地私有制代替了封建國家土地所有制下的均田制，封建租佃制完全代替了部曲佃客制，佃戶登入封建國家的戶籍，地主與佃農以一種契約關係聯繫著，佃農有較大的人身自由，生產積極性提高。宋代的商品糧產生和農業經濟作物

種植面積的擴大，使商品市場進一步活躍，城市工商業者急劇增加，市民階層日益壯大。這個壯大的市民階層，除物質生活外，對文化生活的需求也在不斷擴大和提高。這樣，在宋以前不甚發達的健身娛樂的武術內容就在適應市民階層健身娛樂的需求下有了較大發展。

當時，除競技的角抵、手搏、使棒等外，武術的套子（即套路）開始發展。使拳、掉刀、蠻牌、牌棒、舞劍、舞斫刀、槍對牌、劍對牌之類的多種表演項目成了民間節日、演藝集會和遊藝場所經常可見的活動。南宋時，臨安還出現了許多民間武術組織。城市武術呈現出了活潑、多樣及複雜化的趨勢。軍中的武術表演活動也有相當的發展。這些城鄉武術的發展變化爲明清武術的大發展奠定了基礎。

第一節　宋軍的武術活動

宋朝由於長期與少數民族政權對峙，邊患此起彼伏，連綿不斷。所以宋軍的武術訓練在沿襲前朝的基礎上也呈現出與前朝不同的特色。

弓弩是宋軍的主要遠射武器。南宋華岳說：「軍器三十有六，而弓爲稱首；武藝一十有八，而弓爲第一。」❶可見弓弩在作戰中有舉足輕重的作用。弓弩訓練是軍隊首要的訓練課目。衡量一個軍士

❶《翠微北征錄》卷七《弓制》。

的武技，首先要看他能挽多大的「弓弩鬥力」，以及射箭的準確性，即所謂「射親」。❶

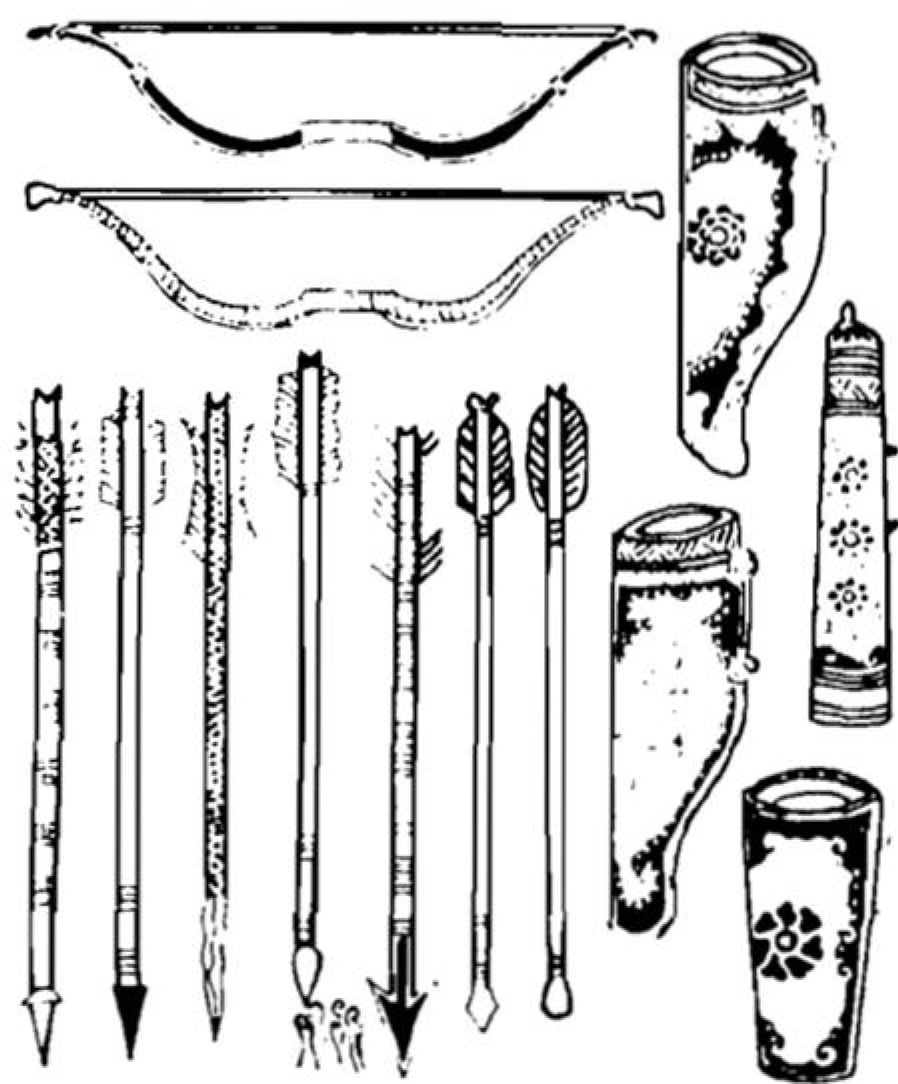
挽強、蹠硬（用足弓部分以張弩）是開弓弩的基礎訓練內容。它以力量爲基礎，故首先是力量的訓練。宋時弓弩每宋石的鬥力，相當於九十二宋斤半（一宋斤約合一・二市斤）。當時武卒挽弓最高紀錄爲「三石」，而「蹶弩有及九石者」。❷這種挽力和蹶力都相當於春秋戰國時代武卒弓弩鬥力的幾倍。岳飛和韓世忠皆能挽弓三百宋斤，這又超過挽弓三宋石的紀錄。除力量外，又要講究身體姿勢和呼吸，即所謂「體容」。它要求開弓之後「無動容，無作色，和其肢體，調其氣息。」凡張弓時「頤惡傍引（下巴不能歪斜）、頭惡腳垂（頭不能低）、胸惡前凸（胸不能前挺）、背惡後傾（身體不能後仰）。❸可見當時對姿勢有嚴格的要求。元豐二年（一〇七九年）九月，向諸軍頒布的「馬步射格鬥法」，對步射執弓、發矢、運手、舉足、移步及馬射法都作了規定，且皆有法象，使軍士誦習。這一教法格並圖象的頒行，對軍隊射藝的訓練有積極的指導和推動作用。（圖六十五）

當時軍中教射，是「先教射親，次教射遠」。❹即要求先能近距離射中目標，然後漸加距離以至遠距離也能射中。這種訓練方式對士卒運動技能的形成顯然是合理的。當時將帥對射親訓練抓得很

❶《宋會要輯稿》兵二之五六。
❷《夢溪筆談》卷三《武備》。
❸《武經總要》前集卷二《教弓法》。
❹《武經總要》前集卷十五《行軍約束》。

緊，認爲士卒「不射親不可以臨陣」❶宋初爲提高士卒射親能力，教閱時「刻木爲箭鏃，裹以氈罽，命強者兩兩相射，避即捶之，取其不避者。」❷仁宗至和元年（一〇五四年）七月「詔殿前，馬步軍司，諸軍排連，其藝均者以射親爲上。」❸即諸軍選將校，在武藝水平均等的情況下，是按射親的水平來定高下的。

宋代在軍士弓弩的訓練上，對挽強和射親都制定過各種標準。如宋神宗熙寧元年（一〇六八年），「詔頒河北諸軍教閱法：凡弓分三等，九斗爲第一，八斗爲第二，七斗爲第三；弩分三等，二石七斗爲第一，二石四斗爲第二，二石一斗爲第三。」❹元豐元年（一〇七八年）十月詔立在京校試諸軍校藝格，第爲上中下三


圖65　宋代的弓箭

❶《宋史》卷一九五《兵九》。
❷《文獻通考》卷一五七《兵九》。
❸《長編》卷一七六。
❹《楓窗小牘》卷下。

等，「步射，六發而三中爲第一等；二中爲第二等；一中爲第三等。馬射，五發驟馬向堋直射三矢、背射二矢，中數、等如步射法。」❶宋孝宗有一次教閱軍隊，宣布「弓箭手以六十步，每人射八箭，要及五分親。」❷宋光宗時也規定：「殿、步司諸軍弓箭手，帶甲六十步射，一石二斗力，箭十二，六箭中垜爲本等。弩手，帶甲百步射，四石力，箭十二，五箭中垜爲本等。」❸可見宋軍對一般士卒習射中靶的要求是能達到百分之五十，即爲合格。（圖六十六）

面對以弓馬騎射見長的遼、西夏、金等朝軍隊，宋朝有人也主張加強騎兵，因此騎射的訓練也是當時訓練的內容之一。騎射法較步射複雜，有直射、背射、盤馬射、馬上射親等法。校閱之時，以直射、背射爲主，中數與等級劃分與步射基本相同。神宗熙寧五年（一〇七二年）詔以涇原路蔡挺衙教陣隊之法頒行於諸路，其「騎兵二隊亦五伍列之，其出皆以鼓爲節，束草象人而射焉，中則有賞。」❹宋代有很多善騎射的將領。宋初張永德善騎射，「左右分掛十的，握十矢，疾馳互發，發必中。」❺眞定人劉昌祚「最善騎射」，箭出百步之外可中的，「神宗臨試馳射，授通事舍人。」一次與西夏軍戰，「大酋突而前，昌祚抽矢，一發殪之，余衆悉遁。」他還善於總結射的方法，「後著射法行於

❶《長編》卷二九三。
❷《皇宋中興兩朝聖政》卷五三，淳熙元年十二月丁卯。
❸《宋史》卷一五九《兵九》。
❹《文獻通考》卷一五七。
❺《宋史》卷二五五《張永德傳》。

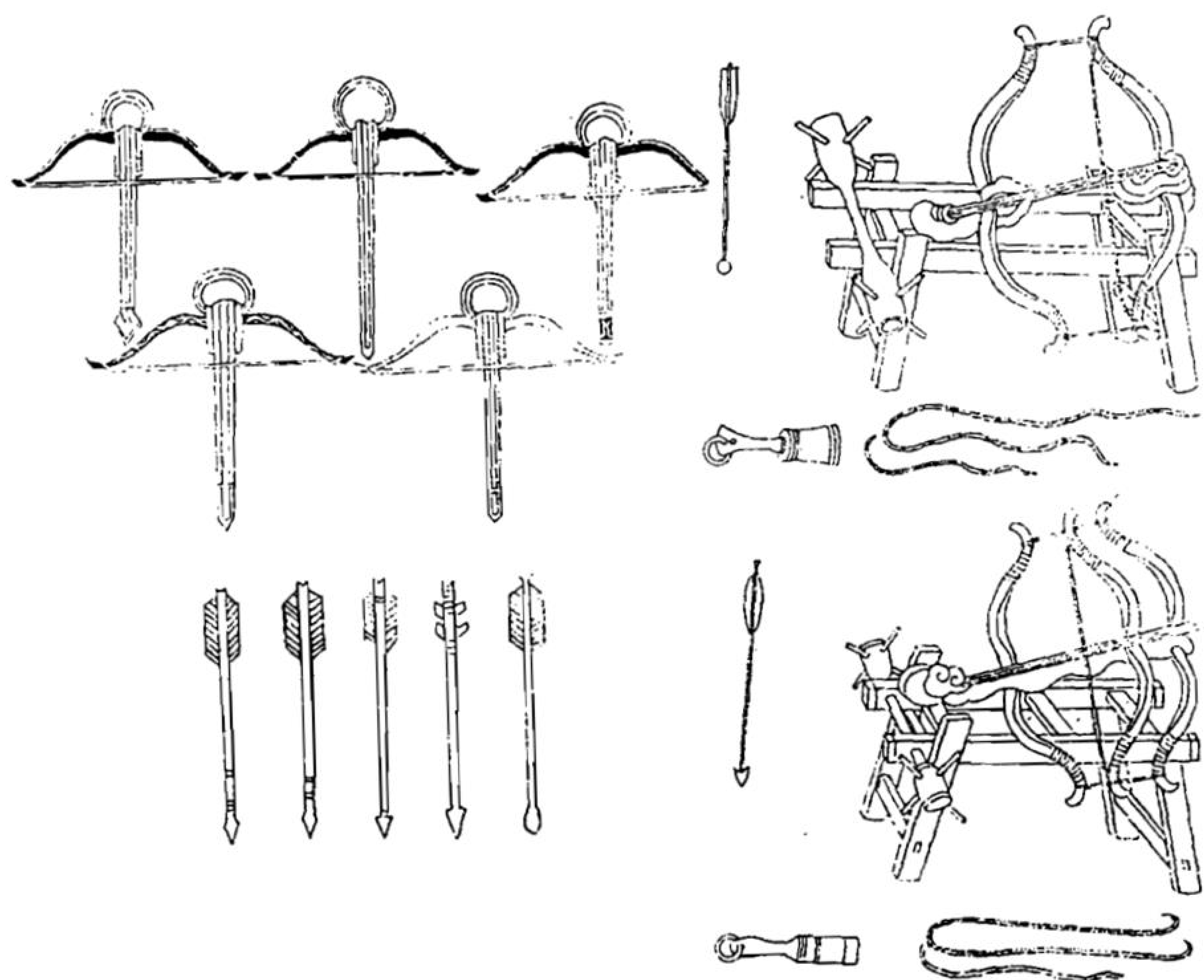


圖66　宋代的弩矢（左：弩；右：大弩）

世」。❶又有一康保裔者「騎射尤妙，掌握矢三十，引滿以射，筈鏑相連而墜，人服其能。」❷

宋代長兵沿襲隋唐遺制，以槍爲主，長杆大刀次之。宋代槍的形式比較複雜。步騎兵用的有搗馬突槍、雙鉤槍、單鉤槍、環子槍、素木槍、鴉項槍、錐槍、梭槍、槌槍、太寧筆槍。（圖六十七）《武經總要》前集卷一三《器圖》說這些槍都以木爲桿，上刃下鐏。騎兵則槍首之側施倒雙鈎、倒單鈎，或桿上施環。步兵則直用素木或鴉項；錐槍，其刃爲四稜，頗壯銳不可折。梭槍，長數尺，本出南方，蠻獠用之，一手持旁牌，一手摽以擲人，數十步內中者皆踣。槌槍，以木爲圓首，教閱時用。太寧筆槍首刃下數寸施小鐵盤，皆有刃，欲刺，人不能捉搦也。除上述槍型外，宋代還有專用於攻城

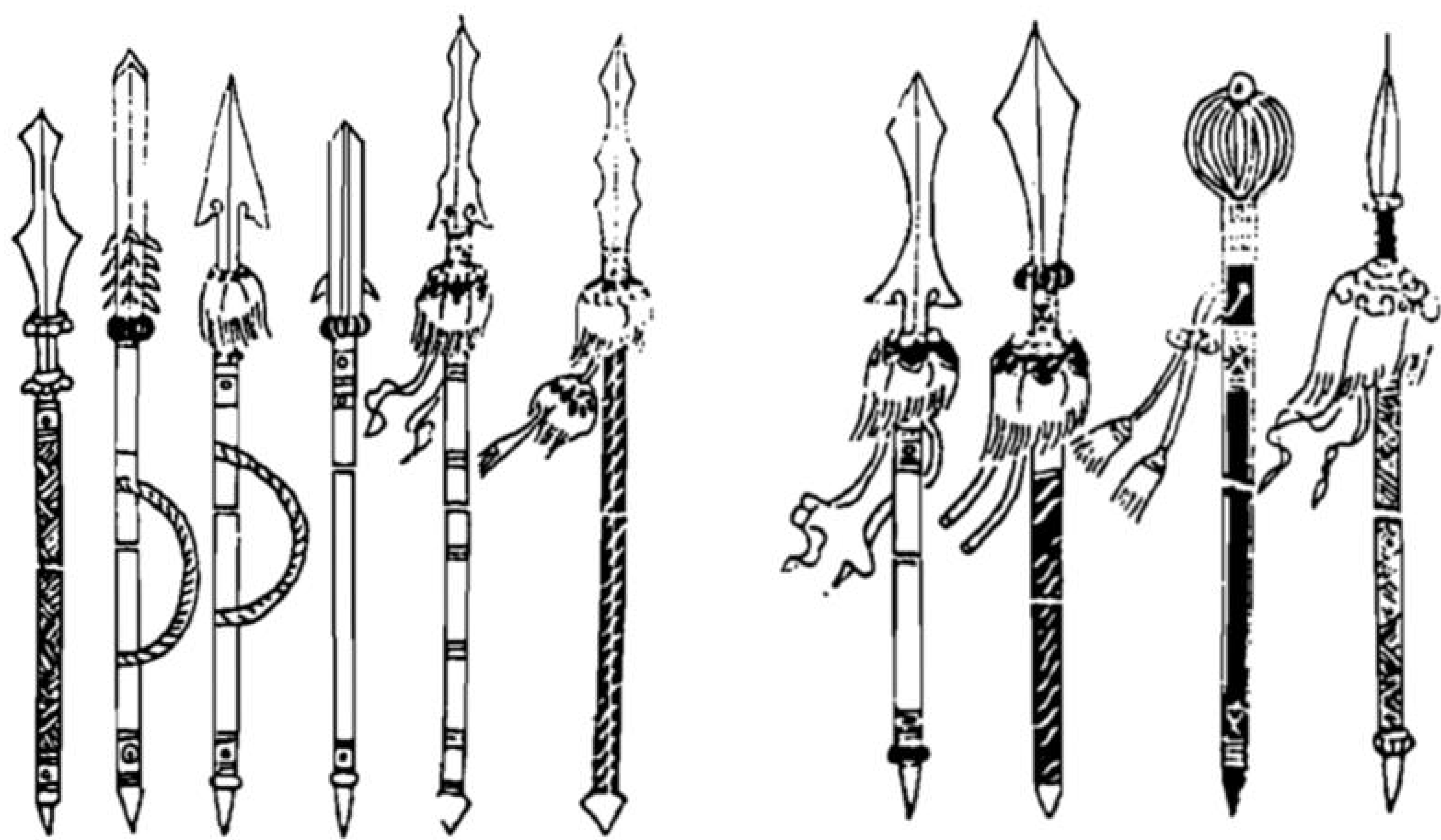


圖67　宋代長杆鐵槍

❶《宋史》卷三四九《劉昌祚傳》。

❷《長編》卷四六，咸平三年正月。

和守城的槍。這一時期槍的種類不僅大大超過唐代，而且用法也呈現出多樣化。周緯先生認爲這些槍中「雜有外族形式」，❶那麼，這些槍必是中原與少數民族對峙戰鬥的產物。

宋代在槍術的訓練上不斷總結經驗，力求更切於實戰。如仁宗慶曆元年（一〇四一年），韓琦言：「馬槍止試左右盤弄，而不較所刺中否，皆非實藝。」他認爲應該像唐代那樣重「實藝」，在馬上使槍的訓練中，應設木人爲靶，令習者「左右十刺，得五中木人爲及等」。❷元豐年間頒行的教法格並圖象中專有「馬使蕃槍，馬上野戰格鬥」的內容，說明朝廷對軍隊馬槍的訓練已有一套成法。當時步戰用槍，以直刺爲主，所以槍術訓練是「駐足舉手攛刺，以四十爲本等。」❸「攛刺」連續四十次，不僅是對士卒技術的訓練，也是對體力和臂力的訓練。當時「槍手之高強者，則有五百、六百攛者」，顯示了「力愈強，則鬥力，攛力愈高。」❹的情況。南宋淳熙年間所立槍手賞格時，規定「槍術以攛刺多寡爲十二等支銀兩，高下有差。」可見對攛刺訓練非常重視。

當時槍技分爲單槍技和雙槍技，但以單槍技多見。咸平三年（一〇〇〇年）四月，眞宗御便殿閱兵，「神騎副兵馬使焦握，自言盤槊十五斤，命使之。握舞於馬上，往來如飛，擢爲本軍使。」❺岳飛與金人「戰於太行山，擒金將拓跋耶烏。居數日，復與敵，飛單騎持丈八鐵槍，刺殺黑風大王，敵

❶《中國兵器史稿》第二三二頁。
❷《長編》卷一三二。
❸《宋史》卷一九五《兵九》。
❹王圻《續文獻通考》卷一六四《兵考・教閱》。
❺《長編》卷四七。

衆敗走。」❶宋亦有用雙槍的將領，《揮麈後錄》卷九記載，徐州趙立，出戎江南，時遇金兵南下，「賊並兵列大寨城下，立擁六騎出呼曰：『我鎮撫也，首領驍賊，其來接戰。』南寨有二騎襲其背，立撥馬回顧左右，手奮雙槍，賊俱墜地。」

宋軍除用手刀外，常用長柄大刀，其名有掉刀、屈刀、掩月刀、戟刀、眉尖刀、鳳嘴刀、筆刀之名。（圖六十八）長刀大都承襲三國兩晉及隋唐之制。除掉刀、戟刀外，其餘均是一刃，後斜闊，木桿，末端按有鐵鐏。北宋神宗時，還造過一種「斬馬刀」，其「刀刃長三尺餘，鐔長尺餘，首爲大環。」❷斬馬刀當時被視爲實戰的利器。政和三年（一一一三年），何常奏曰：「……步兵之中，必先擇其

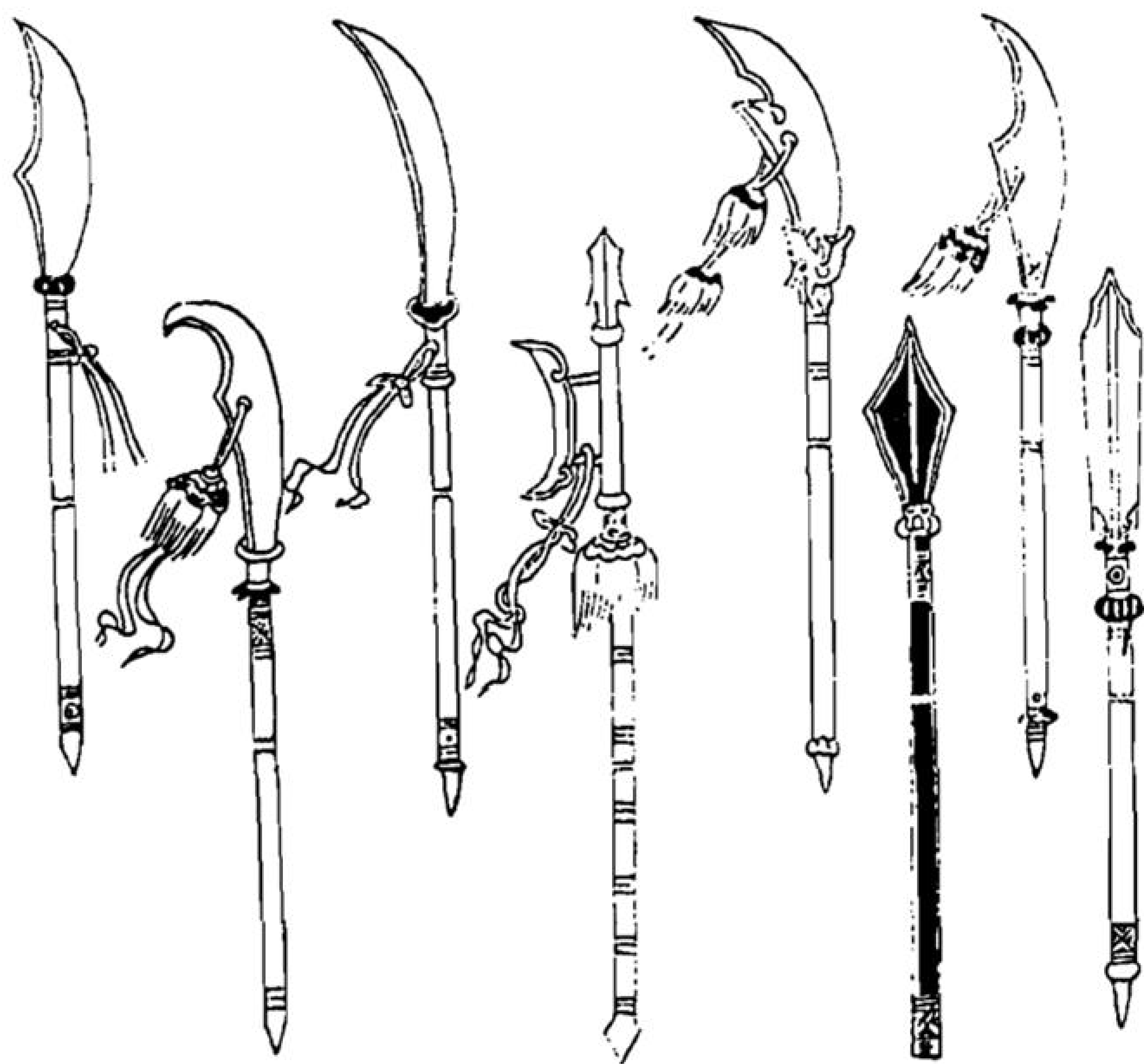


圖68　宋代長柄鐵刀

❶《宋史》卷三六五《岳飛傳》。

❷《長編》卷二三三，神宗熙寧五年五月。

魁健材力之卒，皆用斬馬刀，則以一將統之，如唐李嗣業用陌刀法。遇鐵鷂子衝突，或掠我陣腳，或踐踏我步人，則用斬馬刀以進，是取勝之一奇也。」❶

宋軍在刀術的訓練上是以「格鬥擊刺」爲主。平時作戰以眞刀，然「訓肄時以木桿代之。」❷訓練時，成行列，擊鑼者指呼，兩兩出陣格鬥。慶曆六年（一〇四六年）詔：「槍刀手勝三人者，立爲武藝出衆格。」（同上引）這裡說的是以其刀術勝三人者，即達到了「武藝出衆」的標準。元豐元年（一〇七八年）十月，詔立在京城諸軍校藝格，其中有：「槍刀並標排手角勝負，計所勝第賞。」❸的規定。即以格鬥的勝負，來確定賞賜的等次。這都反映了當時對以刀槍相角的訓練極爲重視。而以刀槍相角正是切於實戰的訓練方式。

高宗建炎元年（一一二七年），頒樞密院教閱格法時，又立出了新標準，即以長柄膞刀引鬥和相鬥。「長柄膞刀，謂長一丈二尺以上，用氈皮裹爲頭者。」以此刀「引鬥五十次（《宋史》卷一九五《兵九》謂：「引頭五十二次」），不令刀頭低墜至地。」次以長柄膞刀手「相鬥」，❹使其技藝切於實戰。這套教閱格鬥法告訴我們，當時刀術的訓練是先以「引鬥」（即各種刀法的訓練）爲基礎課目，然後以二人「相鬥」，來提高實戰技能。

宋代將領中有很多善用長柄大刀者，如：原宋將徐文「勇力過人，揮巨刀重五十斤，所向無前，

❶《宋史》卷一九〇《兵四》。
❷《宋史》卷一九五《兵九》。
❸《長編》卷二九三。
❹《文獻通考》卷一五七《兵九》。

人呼爲『徐大刀』。」❶太原總管王稟，善「馬上運大刀，徑造虜營中，左右轉戰，得虜級百十，方徐引歸，率以爲常。」❷乾道二年（一一六六年），宋孝宗於白石閱兵，「有數將獨手運大刀。上曰：『刀重幾何？』李舜舉奏：『刀皆重數十斤。』有旨：『卿等教閱精明』。」❸當時掌握雙刀技能者，亦不在少數。如扈再興，有膂力，「每戰，被發肉袒徒跣，揮雙刀奮呼入陣，人馬辟易。」❹李成「所用提刀，一重七斤，或能左右手運兩刀，所向無前。」❺

宋代除槍、刀等常用武器外，雜式短兵極多。如蒺藜、蒜頭、大斧、棒、鐵鞭、鐵鐧等。（圖六十九）這些兵器的圖形都載於北宋官修的《武經總要》中，說明是當時軍中大量採用的武器。宋軍短兵雜亂，與少數民族的影響有關。如骨朵這種錘類兵器，與契丹族的影響有關，因爲契丹承襲古代北方部族的傳統，很注重錘類兵器。史載宋軍中用雜兵之良將甚多。岳飛之子岳雲「每戰，以手握兩鐵椎，重八十斤，先諸軍登城。」❻張玉隸狄青麾下，「遇夏兵三萬，有馳鐵騎挑戰者，玉單持鐵簡出鬥，取其首級及馬，軍中因號曰『張鐵簡』。」❼張威以勇見稱，「每戰不操他兵，有木棓號『紫大

---

❶《金史》卷七九《徐文傳》。
❷《揮麈錄三》卷二。
❸《宋史》卷一九五《兵九》。
❹《宋史》卷四〇三《扈再興傳》。
❺《建炎以來系年要錄》卷一一八。
❻《宋史》卷六五《岳雲傳》。
❼《宋史》卷二九〇《張玉傳》。

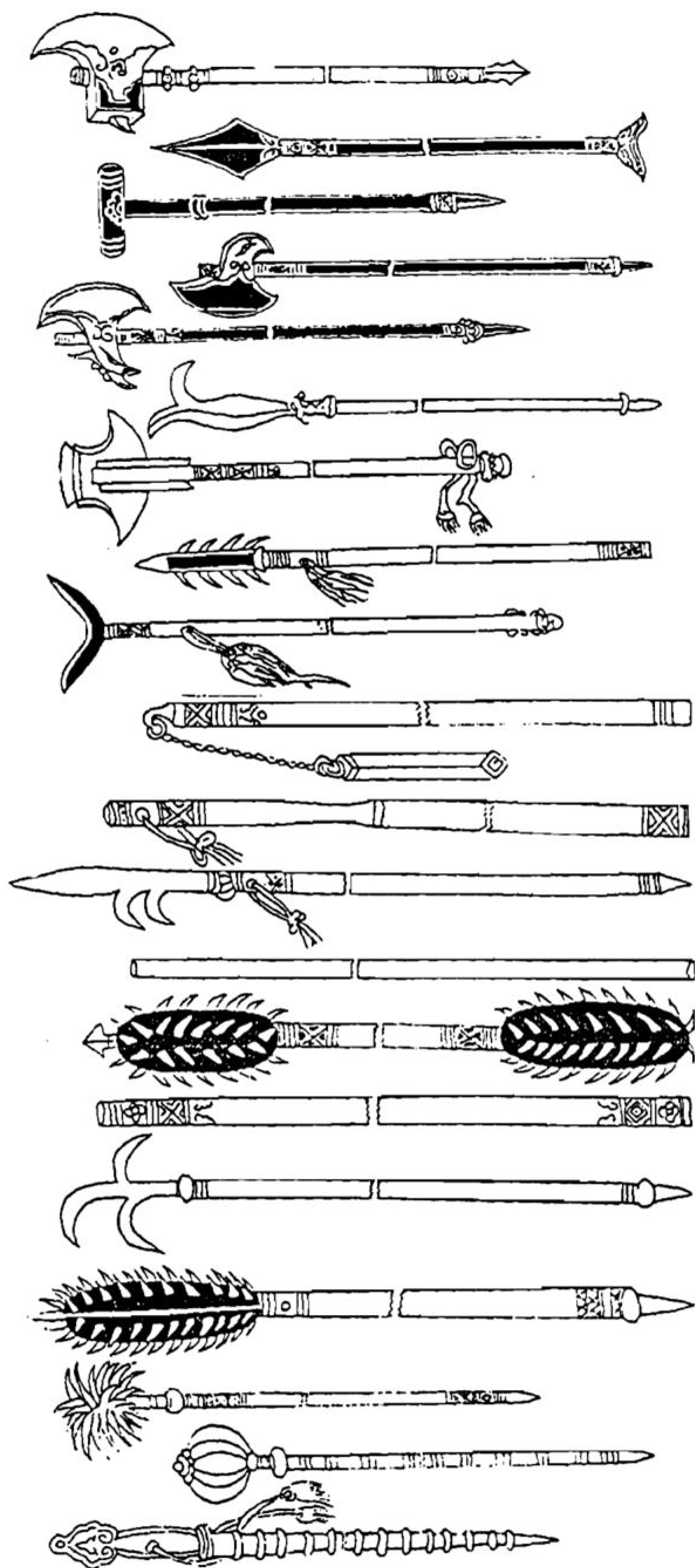


圖69　宋代各種短兵

蟲』，圜而不刃，長不六尺，揮之驚陣，敵皆靡。」❶王珪，開封人，「少拳勇，善騎射，能用鐵杵、鐵鞭。」一次作戰，敵驍將以槍傷珪右臂，「珪左手以杵碎其腦。繼又一將復以槍進，珪挾其槍，以鞭擊殺之。」❷

宋軍中除上述軍事武術活動外，尚有相當多的武術表演活動。

北宋時期，軍隊中已有武術表演的專業隊伍。如宋太宗時「選諸軍勇士數百人，教以劍舞，皆能擲劍於空中，躍其身左右承之，見者無不恐懼。會契丹遣使修貢，賜宴便殿，因出劍士示之。數百人袒裼鼓譟，揮刃而入，跳擲承做，曲盡其妙，契丹使者不敢正視。及其巡城，必令舞劍士前導，各呈其技，北漢人乘城，望之破膽。」❸除劍士外，還有相撲手、棒手。這些人宋初歸軍頭司管，後隸御前忠佐軍頭引見司所管。」軍頭司每旬休按閱內等子相撲手、劍棒手格鬥」，❹以提高這些人的表演技藝。南宋時設的「內等子」，也是由「諸軍選膂力者充應名額，……設額一百二十名，內有管押人員十將各二名，上中等各五對，下等八對，劍棒手五對，余皆額裡額外，準備只應。」這些人的任務主要是「遇聖節御宴大朝會」表演武術。❺除這些專業的表演者外，當時軍隊武術表演內容還很多。

❶《宋史》卷四〇三《張威傳》。
❷《宋史》卷三二五《王珪傳》。
❸《長編》卷二〇，太宗太平興國四年夏四月。
❹《東京夢華錄》卷四《軍頭司》。
❺《夢粱錄》卷二〇《角抵》。

《東京夢華錄》卷之七《駕登寶津樓諸軍呈百戲》中詳細描述了北宋軍隊在汴京（今開封）進行武術表演的情況：「有花妝輕健軍士百餘，前列旗幟，各執雉尾蠻牌、木刀，初成行列，拜舞互變開門奪橋等陣，然後列成偃月陣。樂部復動蠻牌令，數內兩人出陣對舞，如擊刺之狀，一人作奮擊之勢，一人作僵仆。出場凡五七對，或以槍對牌，劍對牌這類。」或「執眞刀，互相格鬥擊刺，作破面剖心之勢，謂之『七聖刀』。」或「各執木掉刀一口，成行列，擊鑼者指呼，各拜舞起居畢，喝喊變陣子數次，成一字陣，兩兩出陣格鬥，作奪刀擊刺之態百端訖，一人棄刀在地，就地擲身，背著地有聲，謂之『板落』。如是數十對訖。」「或橫身鞍上，或輪尋利刃，或重物大刀雙刀百端訖。」或「分兩陣，兩兩出陣，左右使馬直背射弓，使番槍或草棒，交馬野戰，呈驍騎訖。」

南宋時，此類武術表演亦盛不衰。如諸軍春教時，「禁中教場，呈試武藝，飛槍斫柳，走馬舞刀，百藝俱呈。」❶待「大軍合教終日，犒賞畢，放教於路，各施呈武藝。」❷

宋軍武術表演的內容主要是脫胎於軍事戰鬥技能的假勢合，同時也受到來自民間武藝的影響，其內容豐富，規模之大，非前代所及。這種表演活動，宋以前已有之，但進一步發展可以說是從宋開始的。它對後世民間武術的發展有一定影響。

❶《夢粱錄》卷二《州府節制諸軍春教》。
❷《西湖老人繁勝錄・春教》。

第二節　宋代農村和城鎮中的武術活動

一、農民結社組織及保甲法推行中的武術活動

宋代邊患不絕，戰爭頻繁以及國內矛盾尖銳等社會問題，使人民遭受極大的災難。因此，廣大農村的人民不得不自相團結爲社，教習武術，禦敵備戰，或反抗壓迫。其社按不同性質和作用可分爲兩個類型。一是以防禦少數民族入侵爲主的農民結社組織；二是以反抗封建壓迫剝削爲主的民間結社。二者的武術活動集中反映了當時廣大農村民間習武活動是以軍事武術爲主的。

宋朝政府一貫奉行守內虛外的政策，使入侵者大肆俘掠人民，焚蕩廬舍。因此，河北、山東等沿邊諸地人民不得不紛紛結社禦敵。熙寧三年（一〇七〇年）十二月，知定州（今河北定縣）滕甫言：「河北州縣近山谷處，民間各有弓箭社及獵射人，習慣便利，與夷人無異。」❶元祐八年（一〇九三年）十一月，知定州蘇軾言：「今河朔西路被邊州軍，自澶淵講和以來，百姓自相團結爲弓箭社。不論家業高下，戶出一人。又自相推擇家資武藝衆所服者，爲社頭、社副、錄事，謂之頭目。帶弓而鋤，佩劍而樵，出入山坂，飲食長技與北虜同。私立賞罰，嚴於官府。分番巡邏，鋪屋相望，若透漏北賊及本土強盜不獲，其當番人皆有重罰。遇有緊急，擊鼓集衆，頃刻可至千人，器甲鞍馬，常若寇至。蓋親戚墳墓所在，人自爲戰，虜甚畏之。」可見「弓箭社」是人民自發的保家禦敵的民間結社組織。當時僅「定、保兩州、安肅、

❶《宋史》卷一九〇《兵四》。

廣信、順安三軍，邊面七縣一寨內管自來團結弓箭社五百八十八村，六百五十一伙，共計三萬一千四百一十一人。」❶可見當時弓箭社人數之多，範圍之廣是歷史上罕見的。

弓箭社各人「置弓一張，箭三十支，刀一口」。（同上引），各社「擇空閒平地一段爲演習弓箭處」，「三、六、九習射一次」。主要習射法有兩種：一是近射法，即「以三尺小棍置地，四十步內射之，射到矢矢中棍」。二是攢射法，「安人形草靶三個，顏色各異，用聲洪亮者一人，執一紅旗，任其所指，無不中者。」❷從其閱習武術的內容可以看出，弓箭社的訓練始終是以實戰所需的武術爲主。

除弓箭社外，北宋至南宋初，各地鄉村居民還組織了亦兵亦農的抗金武藝組織忠義社，巡社等。先是「河朔之民，憤於賊虜，自結巡社」❸後各地均有建立。《建炎以來系年要錄》卷一七七有這樣的記載：「福建諸縣，舊有忠義社，各隨鄉村多寡團結，推擇豪右衆所畏服者，以爲正副，量置槍杖器甲之屬。」可見其組織方法與弓箭社大體相同。忠義巡社除「依時農作」外，就是禦賊備戰，嘗於莊井附近便處「教習武藝」。建炎元年（一一二七年）八月，因戶部尚書張愨的建議，宋廷規定諸路、府、州、軍巡社，並以忠義爲名，乃稱農義巡社。

忠義巡社當時不僅遍於大江南北，而且發展規模甚大，頗有戰鬥力。如建炎二年（一一二八年），「濱州（今山東惠民）以巡社八萬餘人，力拒金人，殺獲頗重。」❹紹興二年（一一三二年），東平

---

❶《蘇東坡全集奏議集》卷一四《乞增修弓箭社條約狀二首》。
❷蘇軾：《弓箭社課射法》引《武備輯要》續編卷三。
❸《續宋中興編年資治通鑑》卷二。
❹《建炎以來系年要錄》卷一五。

（今屬山東）巡社與劉豫僞齊軍作戰，屢戰屢捷。忠義社還與政府抗金力量配合作戰。如「紹興六年（一一三六年）太行山忠義社梁興等百餘人，慕飛義率衆來歸。」❶岳飛「遣梁興渡河，糾合忠義社取河東、北州縣，……梁興會太行忠義及兩河豪傑趙雲、李進、董榮、牛顯、張峪等破金人於垣曲，又捷於沁水，追之孟州之邵原，金人張太保、成太保等以所部降。」❷上述可見忠義巡社所習武術之內容亦爲軍事武術，否則難以應敵。

兩宋時期農民自相結社反抗壓迫的現象，屢有發生。宋仁宗景祐二年（一〇三五年）七月詔：「如聞河北、河東有不逞之民，陰相朋援，號爲棍子社，亦曰『沒命社』，自今捕獲者，決配它州牢城，爲首者奏裁，能自首者除其罪。」❸宋神宗熙寧三年（一〇七〇年）「歷城（今山東濟南）、章丘（今山東章丘西北）民，聚黨數十，橫行村落間，號霸王社。椎埋盜奇，篡囚縱火，無敢正視者」❹石公弼「知揚州，群不逞爲俠於閭里，自號亡命社。」❺這些反抗壓迫的民間結社按其性質雖屬農民起義，但與大規模農民起義又有不同，他們大多行俠仗義於本地區村落間，所以對各地區民間武術的發展有積極的推動作用。

東京河北一帶歷來就有民間習武的現象。眞宗時就曾「禁河北諸州民棄農業，學禁呪，槍、劍、

❶《宋史》卷三六五《岳飛傳》。
❷《宋史》卷三六八《牛皋傳》。
❸《長編》卷一一七。
❹曾鞏《元豐類稿》卷五一《曾肇曾舍人（鞏）行狀》。
❺《宋史》卷三四八《石公弼傳》。

桃棒之技者。」❶仁宗慶曆元年（一〇四一年）十一月亦下詔：「如聞淄、齊等州民間置教頭，習武兵仗，聚爲社。自今爲首處斬，余決配遠惡州軍牢城。仍令人告捕之，獲一人者，賞三十千。」❷上述記載說明，當時民間不僅結社習武，而且還私置教習武技的「教頭」。儘管這些習武活動屢被官方明令禁止，但民間結社習武始終不絕，有的還成爲起義前訓練民衆的一種形式。如鍾相起義前，曾組織鄉社。鄉社規定入社的人「以等差醵資，不足，則（由鍾相）自出金以益之。」❸「（鍾）相所居村有山曰『天子岡』，遂即其處築壘浚濠，以捍賊爲名，且承帥檄，聚衆閱習武藝。」❹

從史料看，上述民間結社組織的武術活動有明顯的共同點，那就是無論訓練還是臨陣，皆以軍事武術爲主。那些花刀、花槍、花棍、滾釵之類，誠無濟於實用的套子武術，在這些武術組織中鮮見。這反映了當時廣大農村中佔主導地位的武術，仍爲軍事武術。

熙寧三年（一〇七〇年）開始推行的保甲法是要在鄉村中建立起嚴密的治安網，同時使之部分地代替軍隊。所以要求對保甲兵進行訓練。當時司農司所定「畿縣保甲條制」規定：「除禁兵器外，其餘弓箭等許從便自置，習學武藝。」❺四年（一〇七一年）「始詔畿內保丁肄習武事，歲農隙，所隸

❶《長編》卷七二，大中祥符二年七月。
❷《長編》卷一三四。
❸《鍾相、楊么佚事》。
❹《中興小紀》卷八。
❺《長編》卷二一八，熙寧三年十二月乙丑注。

官期日於要便鄉村都試騎步射，並以射中親疏遠近爲等。騎射校其用馬，有餘藝而願試者，聽之。」❶並按不同等級，命以官使或免役等。可見當時統治者對保丁訓練非常重視。

爲了使保丁得到有效的武術訓練，政府首先對開封府界的大保長進行「集教」。設教場十一所，參加者二千八百二十五人。「每十人一色事藝，置教頭一」。共派「禁軍教頭二百七十，都教頭三十，使臣十。」同時對所習武藝內容及標準作了規定：「弓以八斗、九斗、一石爲三等，弩以二石四斗、二石七斗、三石爲三等，馬射九斗、八斗爲二等，其材力起拔者爲出等。「待到」大保長藝成，乃立團教法，以大保長爲教頭，教保丁焉」。使保丁「其一爲騎，二爲弓，三爲弩」。❷待府界法成，乃推之河北、陝西、河東三路。

元豐四年（一〇八一年）統計，開封府界、河北、河東、陝西路會校保甲，都保凡三二六六人，正長、壯丁凡六九一九四五人。❸保甲法的實行，爲民間習武創造了一定的條件，如教場的設置，派遣教頭進行訓練以及進行集教、團教等。由於訓練大都於西、北沿邊各路，故對這些地區習武活動有積極的推動作用。

---

❶《長編》卷二二六，熙寧四年九月乙巳注。

❷《長編》卷三〇一元豐二年十一月癸巳注。

❸《宋史》卷一九二《兵六》。

二、農村中多樣化的習武活動

在複雜動蕩的社會政局下，各地呈現出多種習武形態。除上述農民結社習武外，還有大規模的農民起義等的習武活動，宗族鄉豪聚衆習武及私人授藝現象等等。因爲鄉村武術多受實戰需要的制約，普遍注重實戰應用，所以在習練項目上具有相當的共性。但是由於各地習武傳統不同，習練項目及練法也有區別，因此鄉村武術呈現出了多樣化的內容。

射藝是當時被普遍注視的武技。如岳飛「生有神力，未冠，挽弓三百斤，弩八石。學射於周同，盡其術，能左右射。」❶這條記載說明了兩個問題：第一、民間有專門傳授射藝的武術家；第二、民間在射藝上同樣重視挽弓之力和左右射的訓練。鄉村中暇時習射很普遍，並湧現了不少善射者。如陸九齡「暇則與鄉之子弟習射，曰：『是固男子之事也。』」❷趙育才「膂力絕人，更精於射，去百步而射柳葉，無不中者，時稱『猿臂』。」❸民間不僅有步射，也有騎射，而且「善騎射」者亦不在少數。如楊妙眞膂力過人，「狡悍善騎射」，在山東頗有名氣。

民間所習長兵之中，槍棒並舉，這與軍中長兵以槍爲主顯然不同。李全「以弓馬矯捷，能運鐵

❶《宋史》卷三六五《岳飛傳》。
❷《宋史》卷四三四《陸九齡傳》。
❸《兩浙名賢錄》卷三一《趙育才傳》。

槍，時號『李鐵槍』。」其妻楊妙眞又稱「二十年黎花槍，天下無敵手。」❶浙江「中屠大防，東陽人，妙於槍法。宣和初，草寇竊發，挺身破賊，鄉里賴之。」❷岳飛學射之後，經其外公姚大翁引見，又從當地一個有名的槍手陳廣學習「技擊」，使岳飛成了一個「一縣無敵」的人。❸由於民間習槍者甚多，同時傳授也各有不同，故此時的槍法已有「分家」的現象。南宋利登在《梅川行》一詩中對招賢寨起義軍習武活動作了這樣的描述：「招賢三尺刃如霜，夾以巨盾張朱槍。」原注：「招賢人能製刀，賊用之，又習張朱二家槍法。」槍法分家之說宋以前鮮見，而且也無像「黎花槍」這樣的名目。此時這些現象的出現，反映了民間槍術的專研有了很大發展，它爲宋以後衆多槍派的產生奠定了基礎。

「使棒」一詞始於宋代，其意爲用棒習武或用棒比武。當時這項武術活動在城鄉都極爲普遍。河北、河東，陰相朋接，號爲「棍子社」，就是證明。當時家傳等現象也很普遍。《金華賢達傳》卷一二《汪渙傳》稱：汪渙之父，當時號「汪鐵棒」。渙幼時「以杖擊石，石碎而杖全。」

宋代「使棒」之事，已成爲說話人的主要素材之一。這反映了使棒的武術活動在民間非常普及。各地習棒的普遍發展又促使了棒術的發展演變，這主要表現在不同棒術派別競相呈雄，爭奇鬥艷。當時的話本對此有精彩的描述。北宋藝人之作《史弘肇龍虎君臣會》在描寫河北堯山人郭威與河南府部

❶《宋史》卷四七六，卷四七七《李全》。
❷《金華賢達傳》卷一二《中屠大防傳》。
❸《金佗續編》卷二八，永州判官孫逌編《鄂王事》。

署李霸遇校棒時寫道：「山東大擂，河北夾槍。山東大擂，鰲魚口內噴來；河北夾槍，崑崙山頭瀉出。三轉身，兩攧腳，旋風響，臥烏鳴。遮攔架隔，有如素練眼前飛；打龥支撐，不若耳邊風雨過。兩人就在廳前使那棒，一上一下，一來一往，……喝采不迭。」❶「大擂」是使棒的一種鮮數，當時亦稱「雷棒」，指動作大劈直進，橫掃連擊，顯示了山東棒術粗獷剛強的風格。而河北「夾槍」，則指的是以棍法爲主兼用槍法，體現了河北棍法剛柔相濟，細膩多變的特點。是文中所說的「三轉身」、「兩攧腳」、「旋風響」、「臥烏鳴」都是持棒時的動作名稱。由於這些名稱形象地形容了棒術動作，故一直延用。從《水滸傳》第九回「林冲棒打洪教頭」中的插圖可窺見當時使棒的景象（圖七十）。

當時，民間舉行的棒術擂台賽也在一定程度上促進了使棒技能的發展。被認爲是「與楊業的時代相去不遠」的《楊溫攔路虎傳》，詳細敘述了在東岳泰山的使棒擂台賽。舉行日期爲「岳帝生辰」，比賽時設有「獻台」，即比賽時的擂台。賽場裁判稱爲「部署」。比賽前，先由社司（集會的主持者）讀社條（即比賽規則），然後由部署在中間間棒，比賽開始。勝方有「利物」，即獎品。比賽開始：雙方各使招法（即打法），其文說：「那揚承局一棒，劈頭便打下來，喚叫大捷。李貴使一扛隔，楊官人棒待落，卻不打頭，入一步則半步一棒，望小腿上打著，李貴叫一聲，辟然倒地。」這裡所說的「大捷」，即劈打的招法。李貴隔時，楊溫變招進擊將李貴打倒。民間使棒的普遍，推動了棒

❶ 歐陽健，蕭相愷編訂《宋元小說話本集》下，第五七四頁。中州古籍出版社，一九八七年版。

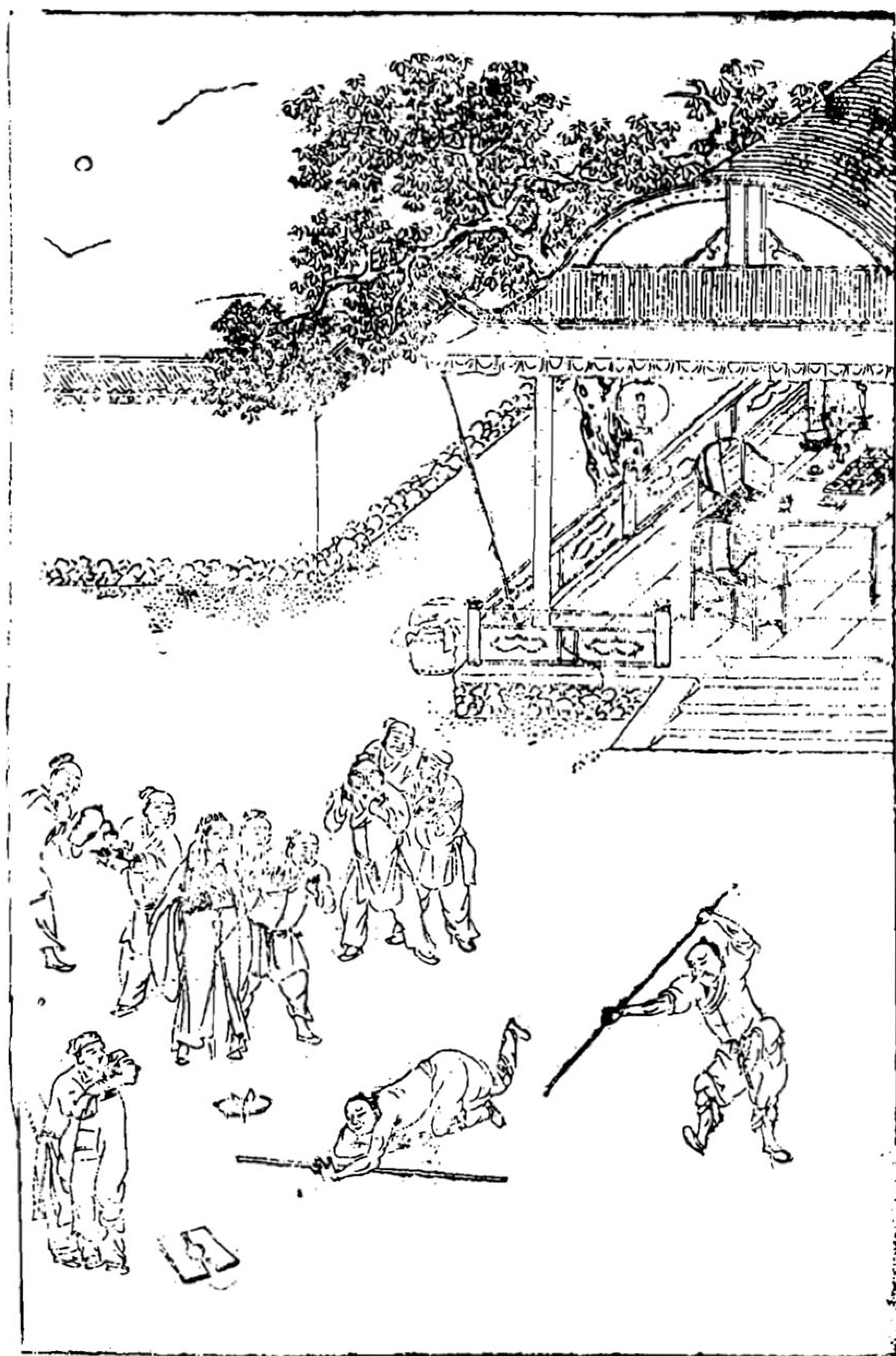


圖70　明萬歷刊本《忠義水滸傳》插圖〃棒打洪教頭〃

術招法的研究。宋代最早的戲文《張協狀元》第八出稱使棒「有大開門、小開門」。❶大開門、小開門即使棒的招法，至今爲人們所沿用。這時不僅講究招法的各種變化，而且也注重招法中的問題。如棒待打不打，被稱爲「節病」，認爲力量分爲兩節，何能打得人。招法是棒術技法變化及風格特點的具體體現。此時，各種招法的發展，反映了民間棒術又有了長足的發展。

刀是當時民間常用的器械之一。如楊么軍「各執雁翎長刀，光彩射目」；❷湖南、江西、飢羸之民「挾弓刀」在各州縣戰鬥。❸民間亦有用雙刀者，《齊東野語》卷九《李全》記載，楊妙眞「年二十，膂力過人，能馬上運雙刀，所向披靡。」當時民間常用的一種刀，是刃窄長有短把的樸刀，這在宋人小說中多有描寫。如《萬秀娘仇報山亭兒》中所述的尹宗、苗忠、焦吉皆使一條樸刀。又如《錯斬崔寧》中在描寫靜山大王時說他「手執一把樸刀，舞刀前來。」❹樸刀、長刀及雙刀技術的普遍發展，說明刀術在鄉村習武活動中，佔有相當的地位。

農村中多樣化武術的發展，是多種原因造成的，除封建租佃制的發展外，與當時宋內外矛盾的尖銳發展，社會動蕩有極大的關係。這種社會狀況使武術在極大程度上向更廣大的地區傳播了。而各地區習武的不同形態的存在又使民間武術的內容不斷變化，形成了不同的風格和特點，爲宋以後民間武

❶ 錢南揚：《永樂大典戲文三種校注》。
❷ 《金佗粹編》卷二六。
❸ 趙善括：《應齋雜著》卷一，茶寇利害扎子。
❹ 《宋元小說話本集》（下）。

術發展奠定了基礎。

三、城鎮的武術組織及瓦肆中的武術表演

北宋時期，在京瓦肆呈伎藝中已有「相撲」、「掉刀、蠻牌」、「牌棒」的表演者，❶有「善角抵，都人號爲『小關索』」的李寶等。❷

南宋時期，內容增多，表演形式更爲多樣。有「角抵」、「使拳」、「舞斫刀」、「舞蠻牌」、「舞劍」、❸「射弓」、「使棒」、「喬相撲」、「射弩」❹等等。

南宋都城臨安還出現了很多民間武藝結社組織。如爭交的「角抵社」、「相撲社」，射弩的「錦標社」、「射弓踏弩社」，使棒的「英略社」❺等。這些社大都不下百人，社的成員有的是職業武術家。如「躬弓踏弩社」的成員皆爲「武士」，要求「能攀弓射弩、武藝精熟，射放嫺習，方可入此社耳。」又如「角抵社」，皆是稱爲「好漢」的角抵手。有的則是「一等富室郎君，風流子弟，與閒人所習也。」《都城紀勝》釋「閒人」：「本食客也，古之孟嘗門下中下等人，但不著業次。以閒事而

❶《東京夢華錄》卷之五《京瓦伎藝》；卷之八《六月六日崔府君生日二十四日神保觀神生日》。
❷《三朝北盟會編》卷之七十七。
❸《都城紀勝·瓦舍衆伎》。
❹《武林舊事》卷六《諸色藝人》。
❺《武林舊事》卷三《社會》；《西湖老人繁勝錄》；《夢粱錄》卷十九《社會》。

食於人者。」所謂「閒事」，其中就包括「使拳」之類的武藝。說明這是一種依附於富豪之家，專以其武藝爲生的人。不管是以此爲娛樂，還是以此爲生，從其社會階層來說都屬於市民階層。它是宋代社會商品經濟發展的產物。

由於宋時城市的繁榮，商業區出現了大量的前代所沒有的固定遊藝場所——瓦子勾欄。在那裡「作場相撲」、「使棒作場」❶的人比比皆是。一些外地來的「路歧人」雖不入勾欄，但也在「要鬧寬闊之處做場，謂之『打野呵』。」❷

民間藝人在瓦子勾欄中的表演形式，除角抵外，主要是「打套子」。如爭交前，「先以女颭數對打套子，令人觀睹。然後以膂力者爭交。」❸顯然這是利用套子武術那剛勁勇武又富有曲折變化的特點來吸引市民觀看。至於使拳、舞斫刀、舞蠻牌、舞劍、使棒之類，皆可能是拳術、刀牌、劍、棒術的套子武術。

由於這些內容在當時逐漸成了市民所喜愛的文化活動之一，所以這種活動方式也逐漸固定下來，並成爲武藝人謀生的行道。如《武林舊事》卷第六《諸色伎藝人》就列有角抵四十四人，喬相撲九人，女颭七人，使棒二人，打硬二人，舉重六人及打彈、射弩兒等伎藝人。這些在城鎮中以此爲生的武藝人，彼此之間不僅有競爭，而且與那些「拖兒帶女，就（城鎮）街坊橋巷呈百戲伎藝，求覓鋪席

❶《西湖老人繁勝錄》。
❷《武林舊事》卷六《瓦子勾欄》。
❸《夢粱錄》卷二〇《角抵》。

宅舍錢酒之貲」的「村落百戲之人」❶之間也有競爭。因此武藝人就面對現實，根據人們的要求，改進表演內容，爭設新好。這樣就出現了武術表演項目不斷增多，活動形式日趨活潑、多樣和複雜化的趨勢。

在這個過程中，人們的武術觀念也在發生變化，即不僅僅把武術看成一種軍事技能，而且列入了大衆文化生活的內容之中。習武活動不僅是市民生活的組成部分，而且成了民間節目、演藝集會、遊藝場所不可缺少的體育項目。參加這項活動的人及武術組織也越來越多。這一變化說明武術日趨大衆化，社會化了，武術的體育化進程大大加快了。

套子武術的活動方式雖然逐漸固定下來並成爲較普遍的現象，但是其活動內容基本上還是按拳、刀、劍、棒各項而分的，尚未在各項中分門別派。這說明宋時民間武術體系還處於初級發展階段。兩宋史籍中鮮見各家拳派的記載正說明了這一問題。

從宋代民間武術的發展進程看，應分兩個階段。第一階段是北宋軍事武術在廣大農村普及發展以及城鎮套子武術初步發展時期，後者因金人大舉入侵，而受到打擊，未得到應有的發展。第二階段是南宋城鎮套子武術蓬勃發展以及農村武術初步分家的時期。大江南北不同習武特點的形式是與武術發展進程的變化密切關聯的。尤其套子武術是隨著城市經濟的繁榮而發展的一種武術形式。南宋的套子武術盛於北宋，這不僅使南方的武術有了新的特色，而且爲後世套子武術的發展奠定了基礎。

❶《夢粱錄》卷二十《戲伎藝》。

第三節　角抵與手搏活動

宋代承襲五代遺風，角抵活動愈來愈興盛。當時角抵亦稱「相撲」、「爭交」和「角力」。

宋初人調露子《角力記》曰：「河南有莊宗之遺俗（角力），故人多習焉。」又如「忻、代州民秋後結朋角抵，謂之野場，有殺傷者。」因其發展甚烈，宋眞宗曾下令「自今悉禁絕之。」❶角力在民間頗受歡迎，是因爲它能夠「宣勇氣，量巧智也。然以決勝負，騁矯捷，使觀之者遠怯懦，成壯夫。」❷因此，角抵在城鎭和農村都很流行。

北宋時期，京瓦肆呈技藝中，已有「小兒相撲」❸和成人「角抵」的內容，有人還以「善角抵」而聞名於汴京。可見角抵活動當時已成爲大庭廣衆之中的欣賞對象而自成一家。

南宋時期，市鎭角抵活動更爲發達。出現了爭交的「角抵社」、「相撲社」。這些組織的成員大都是職業性「角抵手」。其名字也反映了其技術風格：如周急快、董事快、王急快、楊長腳等。除男子外還有女子參加，如賽關索、囂三娘、黑四姐等。《武林舊事》卷六《諸色伎藝人》條，列舉了四十四人之多。

---

❶《續資治通鑑長編》卷九五，眞宗天禧四年夏四月乙巳。

❷《角力記・述旨》。

❸《東京夢華錄》卷之五《京瓦伎藝》。

相撲活動的形式大致可以分為二類。一類是正式爭勝負的比賽，有所謂「打擂」的性質。這有的是政府出面組織的，也有的是民間組織的。另一類是平常在瓦舍等市民遊藝場所的表演。前者如南宋時臨安護國寺南高峰露台上的比賽。那是「擇諸道州郡膂力高強」者參加。而且也只有「膂力高強、天下無對者，方可夺其賞。如頭賞者，旗帳、銀杯、彩段、錦襖、官會、馬匹而已。」有人還因此而獲官職。如「景定年間，賈秋壑秉政時，曾有溫州子韓福者，勝得頭賞，曾補軍佐之職。」❶後來在小說《水滸傳》七十四回中所描述的燕青智撲擎天柱的相撲比賽，大致形象地再現了這類露台爭交的情景。

那次相撲在山東泰安州的岱岳廟內舉行。時值三月二十八日，「天齊聖帝降誕之辰」，天下香客盡聚於此。相撲的目的在於「獻聖」，即有聚神之意。相撲前，一個年老的「部署」，即相撲的裁判員，「手拿竹批，上得獻台，參神已罷，便請今年相撲的對手出馬爭跤。相撲手二人上台後，「部署」即從懷中取出相撲社條，讀了一遍。社條的內容當是競賽中雙方應注意的問題，如「不許暗算」之類。接著，「部署拿著竹批，兩邊分付已了，叫聲：『看撲』。」即開始了。❷這裡施耐庵用了一連串詞匯描摹了燕青和任原的「相撲」過程（圖七十一）。使我們了解到，「相撲」有一套撲法、路數。如開始要「吐個架子」或「立個門戶」，這即今天武術上所說的準備進攻或防守的預備勢。相撲

❶《夢粱錄》卷二十《角抵》。

❷《水滸傳》百回本，人民文學出版社，一九七五年版。

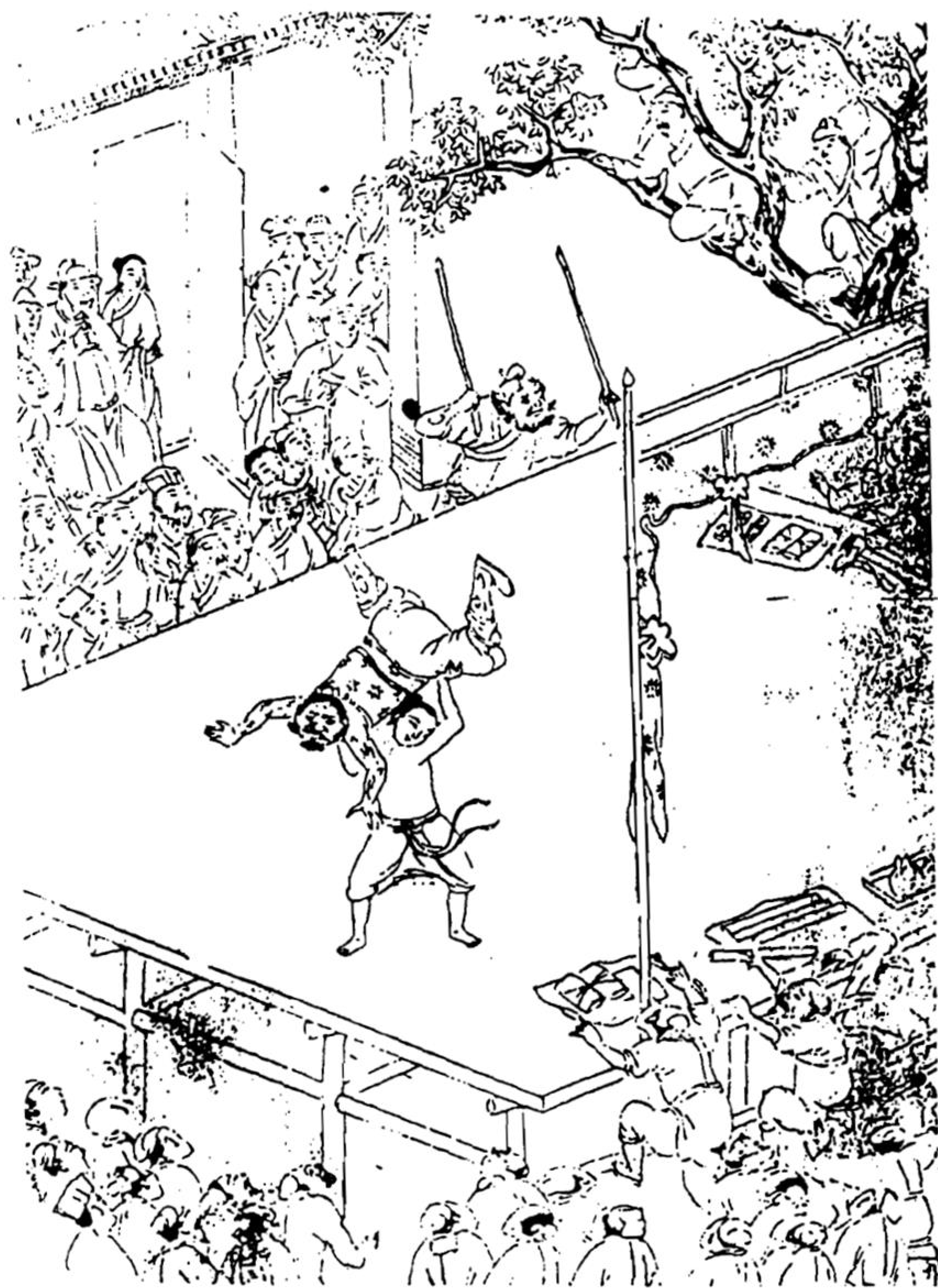


圖71　明萬歷刊本《忠義水滸傳》插圖"智撲擎天柱"

中又有踢、穿、躍、鑽、轉、扭、揷、頂、托、旋諸法。同時撲法亦皆有名目，如本回中的「鵓鴿旋」和八十回中的「守命撲」等。

在瓦子里日常進行的表演性質的相撲，它不像前者那樣競爭性強，主要是表演而帶有娛樂群衆的性質。這種表演的情況是「瓦市相撲者，乃路歧人聚集一等伴侶，以圖摽手之資。先以女颭數對打套子，令人觀睹，然後以膂力者爭交。」❶

相撲時的服裝，沿襲漢唐以來的舊制，比賽雙方上身完全赤裸，下身光腿赤足，僅在腰胯束有短褲，頭上一般是梳髻不戴冠，也有時足下穿靴或鞋。在山西晉城南社宋墓中，墓室南頂繪有一幅相撲圖（圖七十二），生動地描繪出宋代相撲的情景。畫中有四個相撲的力士，都是赤膊光腿，僅穿短褲，頭巾黑色，穿靴。中間兩個人正在全力相搏，左邊一個人頭被右邊的人夾在臂下，右邊人的左腿則被左邊的人抱住，二人相持不下。另外兩人則站在旁邊觀看。至於女子相撲時的裝束，可能與男子差不多，

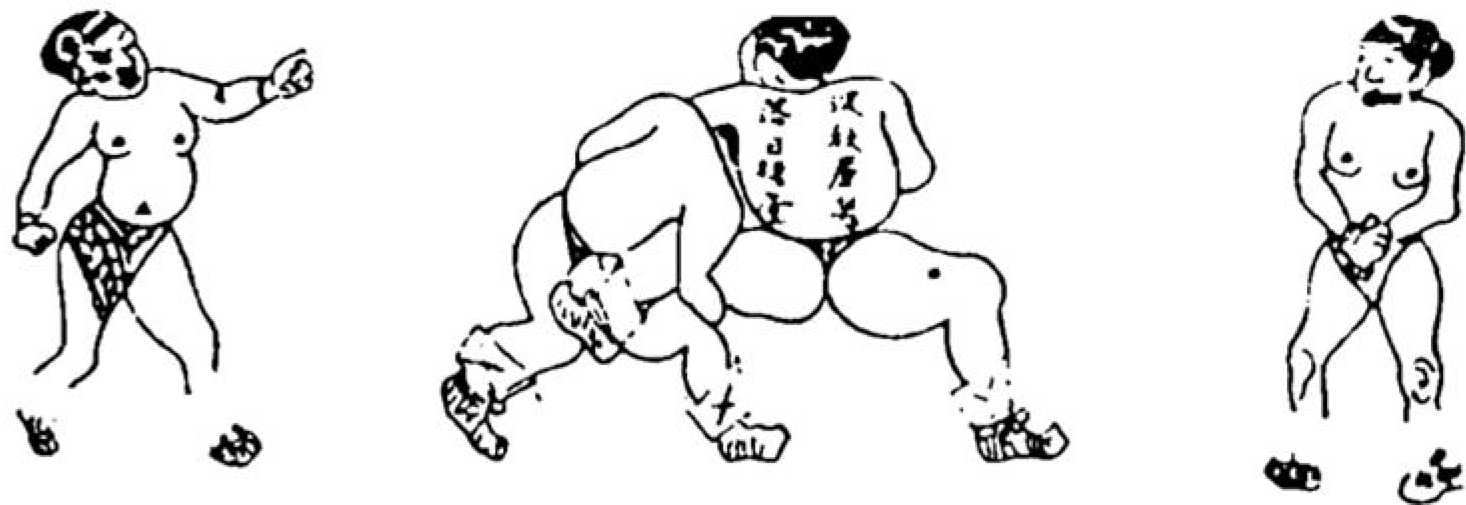


圖72　宋相撲圖壁畫摹本

❶《夢粱錄》卷二十《角抵》。

肢體裸露，因此當時的文人很看不慣。北宋時，司馬光還特別寫過《論上元會婦女相撲狀》，要求禁止「使婦女裸戲於前」。❶

當時「使拳，自爲一家，與相撲曲折相反」，❷而「手搏」則是使拳的一種形式，即拳家們的放對。《涑水紀聞》卷三：「王嗣宗，汾州人。太祖時，舉進士，與趙昌言爭狀元於殿。太祖命二人手搏，約勝者與之。昌言發禿，嗣宗毆其幞頭墜地，趙學謝曰，臣勝之。上大笑，即以嗣宗爲狀元，昌言次之。」

當時手搏也是頗受歡迎的表演項目。據《宋朝事實類苑》卷五十六《將帥才略》記載：知河南澠池縣令種世衡，了解到修廟宇之樑重大，衆不能舉，遂令「縣幹剪髮如手搏者，驅數對於馬前，云：『欲詣廟中教手搏。』傾城人隨往觀之。既之而不教，謂觀者曰：『汝曹先爲我至廟樑，然後觀手搏。』衆欣然趨下山，共舉之，須臾而上。」這段記載說明，當時人們對手搏這項活動是有極大興趣的，而種世衡正是利用衆人欲觀手搏的心理來完成移樑之事的。

當時的手搏已是「肘」、「拳」、「腳」兼用，並有翻轉的各種變化。這從《史弘肇龍虎君臣會》中李霸遇與郭大郎手搏的描述可見。其文曰：「二人拳手廝打，四下人都觀看。一肘二拳，三翻四合，打到分際，衆人齊喊一聲，一個漢子在血濼裡臥地。」又如《張協狀元》第八處有：（末）客

❶《司馬光文集》卷二十。

❷《都城紀勝・瓦舍衆技》。

長在下頭，它在上頭打拳。（淨）它都打不著我。我在下面兩拳如飛。（有介）……（淨）它打我一拳，被我閃過，踢了一腳。」宋人話本中此類描述不少，反映了當時手搏在民間多見，同時也可以看出其技藝進一步向兼用多變的方向發展了。

宋以前鮮見有關角力的專著，而宋初則出現了調露子撰寫的《角力記》一卷。《宋史·藝文志》、宋鄭樵《通志·藝文志》均有收錄。這是我國現存最早的一部角力專著。是書分「述旨」、「名目」、「考古」、「出處」、「雜說」五章。述有自春秋至五代有關角力及手搏的活動。作者認爲角力是一項「宣勇氣、量巧智」的運動，它能使人「遠怯懦，成壯夫。」角力有不同的稱謂，作者在「名目」章對相搏、相撲、相攢、相庫、相扠、角抵、角力作了考證，以明雅、俗方言之殊別。「考古」章盡稽宋以前角力之事，向人們展現了源遠流長的角力活動的廣泛的社會價值。「出處」則是指風俗所尚，出處不同。作者認爲不同地區有各自不同的風俗，而角力活動往往爲其習俗之一。除一些地區因政治變遷，角力由盛轉衰外，大多數地區的角力是隨其風俗沿傳不息。「雜說」章列角力瑣碎之事，說明角力在民間的廣泛流行和人民對角力的愛好。《角力記》的問世無疑是中國角力發展史上的一件大事，它對提倡角力、研究角力、促使角力運動的發展都有著積極的意義。

第四節　武舉的發展與武學的建立

宋朝建立後，邊患此起彼伏，使宋廷謀求勇猛將帥成爲急務。最遲在咸平二年（九九九年），宋

廷已議武舉之事。後眞宗於咸平三年（一〇〇〇年）夏四月「命兩制、館閣詳定武舉、武選人入官資序故事，既而未嘗行也。」❶雖未嘗行，然武舉入仕的事實已經產生。如咸平三年三月「河北守城舉人康克勤等三十人對於便殿，上親閱，試以強弓勁弩。克勤善左右射、擊劍、擢中選者十八人，並補三班借職。」五月庚子「有下等求試武藝及量材錄用者五百餘人，各賜裝錢慰遣之，命禮部敘爲一舉。」❷

宋代武舉正式設立，是在宋仁宗天聖七年（一〇二九年）。天聖七年閏二月壬子詔：「……又置武舉，以待方略智勇之士。其法皆先上藝業於有司，有司較之，然後試秘閣，中格，然後天子親策之。若武舉，則仍閱其騎射焉。」❸自此至慶曆年間未中斷。但到皇祐元年（一〇四九年）九月又「罷武舉」，這是因爲西夏元昊於慶曆四年被迫與宋議和，「邊事寢息，遂廢此科。」但是，宋朝與少數民族政權長期對峙的政局和國內起義連綿不斷，決定武舉廢止只是暫時的。後於嘉祐八年（一〇六三年）復議武舉，治平元年（一〇六四年）九月議定，乃降詔。在英宗確立三歲一貢舉的制度之前，武舉貢選無定期，治平以後，武舉隨其他常選三年一貢，至度宗咸淳年間，未嘗更易。

宋代武舉考試程序較唐爲多，日趨完善。分爲比試、解試、省試、殿試四級。

「比試」是解試之前的資格試，當時亦稱「引試」。在京城一般由兵部委官看祥。而在諸路則聽

---

❶《長編》卷四七。
❷《長編》卷四七。
❸《長編》卷一〇七。

於本路安撫司。「解試」，在宋欽宗以前由兵部主持，後欽宗於靖康元年（一一二六年）五月詔：「諸路州府軍監，有習武藝知兵書人，仰知通不限數保明解發赴闕，朕將親管於廷，量材拔用。」此乃兵事緊張，急需武將的應急之法。北宋亡後，南宋未再實行。「省試」，是由兵部主持的考試，「合格所取無過三十人」。南宋時有所突破，有時達四十餘人。「殿試」，在眞宗咸平年間已有過，然未定制。仁宗「天聖八年，親試武舉十二人」，❶可視爲宋代武舉殿試之始。仁宗時尚有殿試落第者，至嘉祐二年，凡經殿試者均免黜落。從此過省試與免省試赴殿試的意義僅在於御榜上的名次排列而已。

宋代武舉的各級考試，均有武藝與程文。武藝課目有弓步射、弓馬射、弩踏、掄使刀槍等器械。其中以步、馬射爲主。如治平元年（一〇六四年）四月九日詔令：「及上等者弓步射二石、弩踏四石五斗以上，更兼別事藝三般以上」；「中等弓步射一石七斗，弩踏四石力以上，更兼別事藝三般以上」；「下等弓步射一石五斗，弩踏三石五斗力以上，更兼別事藝三般以上。」八月樞密院又定四等格：「弓步射一石一斗力，馬射八斗力，各滿不破體及使馬精熟、策略武藝俱優者，爲優等」；「各滿但一事破體及使馬生疏，策優藝平者爲次等」；「弓步射一石，馬射七斗力，各滿不破體及使馬精熟、藝優策平爲次等」；「各滿但一事破體及使馬生疏，策藝俱平爲末等。」這裡所謂「破體」，指「頭偃（低頭）」等造成動作不符合要求。由於這只是挽力，故往往參之中垛的分數。元符二年（一

❶《宋史・選舉三》。

○九九年）七月二十七日詔：「馬射九斗三上垛爲五分；八斗三上垛爲四分；七斗三上垛爲三分；七斗二上垛爲二分；七斗一上垛爲一分。」發矢之數，無明確記載，據元豐元年「大小使臣試弓馬藝業出官法」，當爲十發。

至於「別事藝三般以上」，宋史籍未詳載，但從宋廷有關武藝出衆格、校試諸軍技藝格中的有關規定看，至少有刀、槍兩項。從《武經總要》前集卷十三所列斧、鞭、劍、鐧、棒等可知，「三般以上」必有這些內容。

唐代的「翹關」、「負重」之選，宋已不列入武科之目。主要視挽弓開弩之石力爲武人之力。至於「材貌」，已爲募兵中的基本條件，即以「等長杖（刻有尺寸高下的木梃）」，「度人材取之」。❶而「言語」已在武舉策問之中。

宋代在武舉考試中增設程文（一般稱「內場」）是一個發展。程文包括策問和兵書墨義。最初稱「試策」，即「於太公韜略，孫、吳、司馬諸兵法，及經史言兵事者，設爲問目，以能用己意或引前人注釋，辭明理暢，及因所問自陳方略可施行者爲通。」❷這個「策」，實際已包括後來所設的兵書墨義。熙寧五年，又有兵書墨義一科，即講釋諸兵書大義，而策則主要以時務邊防及經史言兵事爲問題，進行答對。策初試一道，紹聖四年（一○九七年）增設爲兩道後，未再變更。

---

❶《宋史・兵七》。

❷《長編》卷二○二。

宋代武舉課目的設置，總的說比唐有進步，尤其內場的設置，對促進武人向文武兼備方向發展有積極意義。

唐代武舉除官，品位較高。由於唐末及五代時期武人專橫驕暴給社會造成空前災難，到了宋代，統治者就始終執行佑文政策，重文輕武成了宋代的既定國策。所以北宋武舉除官與其「求將帥者」的宗旨相去甚遠。武舉中選，僅授正九品或從九品，甚至不入品，這些人或「京東捉賊」，或「教習騎軍」，或沿邊「充效用」奔彊場，或「遣赴陝西任使，觀其才用。」實則往往用同士卒，有時還受軍帥「笞箠之辱」。

宋室南渡，由於邊患緊迫，朝廷中一些人認爲應改變武舉「所取非所用，所用非所學」的狀況，因此朝廷所授武舉中選者的品位達從八品和正九品。可見南宋武舉除官有一個由輕轉重的趨勢，但品秩仍很低，武舉中選數額與文選無法相比。帶有獎徽性的軍功遷補制度仍起著重要作用。

宋代武學始於宋仁宗慶曆三年（一〇四三年）五月，八月即停罷。神宗熙寧五年（一〇七二年）六月復置，規定在京無品位的低級使臣、門蔭子弟、平民經京官保薦及試驗人材弓馬，合格得入學。後又規定地方官員薦舉武舉人得免試入學。

當時武學設判學、同判爲負責人。賜食本錢萬緡。生員以百人爲額，分上、內、外三舍。選文武官知兵者爲教授，習諸家兵法、歷代用兵成敗等。願試陣隊者，量給兵伍。在學三年，經藝業考試，按成績授職。未及格者，可逾年再試。徽宗崇寧元年（一一〇二年）又置武學於州縣。宋室南渡之初，武學馳廢。紹興十六年（一一四六年）三月，又令臨安府重修武學，四月兵部呈武學條格，從此

不廢。但摒棄了薦舉免試入學的舊例，試步騎射與程文，並限制食祿人入學的數額。宋代武學之制對後世武學的建立及發展都有相當的影響。

第五節　遼、金、西夏的習武活動

遼（九〇七—一一二五年）、金（一一一五—一二三四年）、西夏（一〇三八—一二二七年）是曾與兩宋政權先後並存的幾個北方少數民族政權。宋時與這些區域性政權時戰時和。後來金漸強大，先後滅遼及北宋，與南宋南北對峙。而西夏則於一二二七年被蒙古所滅亡。這些民族大都有濃厚的游牧經濟特點，隨水草放牧，士卒剽悍驍勇，精驃射，並善長短槍、鎝鋜、斧鉞和刀劍等兵械，有較強的戰鬥力。由於這些政權多實行的是全民皆兵的制度，並在較長時期內保留原始奴隸社會的制度和習尚，所以是高度軍事化的奴隸制國家。由於這些民族的生產方式、生活習慣、心理特徵、習武風尚與中原的漢族社會有顯著的不同，所以在與宋的對峙戰爭中，無論是兵器種類與形式，還是武藝與作戰方式都存在相互影響、相互吸收的狀況。這一時期武器及技藝的多樣化即說明了這一點。

一、遼的習武活動

契丹素善騎射，這與他們「四時畋獵」❶有關。如「每歲正月上旬，出行射獵，凡六十日。」

❶《能改齋漫錄》卷一三。

「七月上旬，復入山射鹿，……集而射之」。「又好以銅及石爲槌，以擊兔。每秋則衣褐裘，呼鹿射之。」❶

契丹慣用的狩獵方法是集群打圍。蘇頌在使遼途中，見到過「百騎飛放」的圍獵場面，謂之「羅草」。據伴接的契丹人對他說：「道次小圍不足觀，常時千人以上爲大圍，則所獲甚多，其樂無涯也。」❷就圍獵而言，它是契丹經濟生活中的一部分，但從歷代北方游牧民族以田獵訓練騎射的情況看，這種圍獵又具有一定的軍隊訓練性質。即《遼史・營衛志中》所說的「校獵講武」。

騎射又是契丹人的娛樂活動之一。如三月三日，「以木雕爲兔，分兩朋走馬射之。先中者勝，其負朋下馬，跪奉勝朋人酒，勝朋於馬上接盃飲之。」五月五日又有射柳之俗。九月九日有「打團鬥射虎，少者輸重九一筵席。射罷，於地高處卓帳，與番漢臣登高，飲菊花酒。」❸

遼的統治者對射藝頗爲喜愛，與諸王大臣較射，觀群臣射之舉多見於《遼史》。如《穆宗本紀上》：應曆十三年（九六三年）二月，「觀群臣射，賜物有差。」《景宗本紀下》：乾亨四年（九八二年）「三月乙未，清明。與諸王大臣較射，宴飲。」《聖宗本紀一》：統和二年（九八四年）二月「丙午，上與諸王大臣較射。」統和十年（九九二年）夏四月「庚寅，命群衆較射。」遼還把射箭列

❶《契丹國志》卷二三。
❷《魏公集》卷一三。
❸《契丹國志》卷二七。

入禮儀之中。《遼史・禮志一》記載，祈雨時，置百柱天棚。「及期，皇帝致奠於先帝御容，乃射柳。皇帝再射，親王、宰執以次各一射。」皇室宗親中有很多善射者。如順宗濬「六歲，封梁王。明年，從上獵，矢連發三中。上顧左右曰：『朕祖宗以來，騎射絕人，威震天下。是兒雖幼，不墜其風。』後遇十鹿，射獲其九。」❶

遼代將帥多擅騎射。阿古只「長驍勇善射，臨敵敢前，每射甲楯輒洞貫。」❷耶律夷臘葛隨穆宗秋獵。「善爲鹿鳴者呼一麑至，命夷臘葛射，應弦而踣，上大悅。」❸不但武將善射，就是文才也兼習騎射。蒲魯，「重熙中，舉進士第。……帝嘉賞，顧左右曰：『文才如此，必不能武事。』蒲魯奏曰：『臣自蒙義方，兼習騎射，在流輩中亦可周旋。』帝未之信。會從獵，三矢中三兔，帝奇之。」❹

遼實行的是全民皆兵的制度，幾乎所有男子都是戰士，因此習武既是風尚，又是義務。《遼史・兵衛制》記載：「凡民年十五以上，五十以下，隸兵籍。」士卒所備兵器爲：弓四，箭四百，長短槍、鍇鍱、斧鉞、錘錐等。但這衆多武藝中，是以騎射爲先。「將戰則選後爲三等：騎射最精者給十分衣甲，處於陣後；其次給五分衣甲，處於中間；其下者不給衣甲，處於前行。」這種以騎射之技供

❶《遼史》卷七二《順宗濬傳》。
❷《遼史》卷七三《阿古只傳》。
❸《遼史・耶律夷臘葛傳》。
❹《遼史》卷八九《蒲魯傳》。

給裝備的做法，是以物質手段鼓勵習武。這樣一來，契丹人「未嘗數閱而民皆習於騎射。」❶

契丹地域也有角抵活動。《胡嶠陷北記》說，遼之上京（內蒙古巴林左旗駐地林東鎮東南二里波羅城）有邑屋市肆，內有伎術、角抵之人。❷皇帝納后之時，有「百戲、角抵、戲馬較勝以為樂。」❸角抵屬遼之散樂之一，「元會，用大樂；曲破後，用散樂，角抵終之。」❹由上述可見，遼之朝野均有「角抵」活動。

二、金的習武活動

女眞和其他游牧民族一樣，舉族上下，善長騎射。《大金國志》卷三九《初興風土》說：「其人勇悍，善騎射，……善騎，上下崖壁如飛，濟江河不用舟楫，浮馬而渡。」金國酷喜田獵，「候冬月則出，一出必逾月。后妃、親王、近臣皆隨焉。每獵則從隨駕軍密布四周，名曰『圍場』。」世宗時，有三事令臣下不諫，其一即圍場，其重田獵如此。❺

女眞人是「自幼習射」，所以，「長而善騎射獵」。❻阿骨打說：「我國中最樂無如打圍」。而

❶《能改齋漫錄》卷一三。
❷《契丹國志》卷二五。
❸《遼史·禮志五》。
❹《遼史·樂志》。
❺《大金國志》卷三六《田獵》。
❻《神麓記》。

「其行軍布陣，大概出此。」❶可見其圍獵，既是娛樂，也是習武。

金因遼舊俗，有重五射柳活動。「凡重五日拜天禮畢，插柳球場爲兩行，當射者以尊卑序，各以帕識其枝，去地約數寸，削其皮而白之。先以一人馳馬前導，後馳馬以無羽橫鏃箭射之，既斷柳。又以手接而馳去者爲上；斷而不能接去者，次之；或斷其青處，及中而不能斷，與不能中者，爲負。每射，必伐鼓以助其氣。」❷這實際上是一種騎射的競技比賽，參加者要具有高超的騎術和嫻熟的射藝才能有希望獲得優勝。

「女眞舊風，凡酒食會聚，以騎射爲樂。」❸但其進入漢族地區後，由於生活環境和方式都有了很大變化，其騎射出現了荒廢現象。爲了保持本民族的特點和戰鬥力，金朝統治者一再指令女眞人習騎射。大定二十六年（一一八六年）十月，世宗謂宰臣曰：「西南、西北兩路招討司地隘，猛安人戶無處圍獵，不能閒習騎射。委各猛安謀克官依時教練，其馳慢過期及不親監視，並決罰之。」❹章宗繼位之初，即下令「女眞人及百姓不得用網捕野物，及不得放群雕枉害物命，亦恐女直人廢射也。」❺明昌四年（一一九三年）四月，章宗「敕女直進士及第後，仍試以騎射，中選者升擢之。」❻女眞

❶《茅齋自敘》，見《三朝北盟會編》上帙卷四。
❷《金史》卷三五《禮志八》。
❸《金史》卷八〇《阿離補附子方傳》。
❹《金史》卷八《世宗紀下》。
❺《金史》卷九《章宗志一》。
❻《金史》卷一〇《章宗紀二》。

統治者三令五申鼓勵騎射，可見對保存騎射舊俗的重視。但女眞進入中原後，騎射荒廢已成無法挽回之勢。

金在中原王朝的影響下，於金熙宗皇統年間開始嘗試設武舉，到金章宗泰和元年（一二〇一年）制定了武舉條例。

金之武舉，按程序分爲府試、省試和程試。考試內容分內外場。外場主要有步射、馬射和馬槍三項；內場有解律和問孫、吳兵法。成績分爲上、中、下三等，中選者按其成績等級，分別授予武職。金人非常重視韜略，故規定：「凡不知書者，雖上等爲中，中則爲下。」❶

泰和三年定武舉除官是：上甲第一名遷忠勇校尉（屬正八品上銜）；第二、三名遷忠翊校尉（屬正八品下銜）。中等遷修武校尉（屬從八品上銜）；下等遷敦武校尉（屬從八品下銜）。從其除官的品位看，高於宋的武舉除官，說明了金人對武舉的重視。

女眞人所用兵器與遼大致相同。阿骨打起義反遼時，「率皆騎兵」，「每五十人分爲一隊，前二十人全裝重甲，持棍槍，後三十人輕甲，操弓矢。……百步之內，弓矢齊發，中者常多。」「其分合出入，應變若神，人自爲戰，則勝。」❷其所用短兵還有刀、劍等。在山西聞喜縣發現的金代墓中，有雙手持骨朵的門神壁畫，形象而生動地說明了金人使用骨朵的情況（圖七十三）。

❶《金史》卷五一《選舉一》。

❷《三朝北盟會編》卷三引《女眞傳》。

三、西夏的習武活動

西夏是以黨項羌爲主體的一個多民族國家，保留著濃厚的奴隸制殘餘。《宋史》卷四八六《夏國傳下》說：「其民一家號一帳，男年登十五爲丁，率二丁取正軍一人。」正軍是直接參與戰鬥的隊伍，而其餘人則爲正軍提供一定的勞役。由於實行全民皆兵，所以「人人能鬥擊，無復兵民之別，有事則舉國皆來」，❶「皆自備弓矢甲冑而行」。❷

騎射是西夏之長技。《西夏紀》卷二八說西夏「人人習騎射」。曾鞏《隆平集》卷二〇，謂西夏兵「長於騎射」，「弓弩用柳幹皮弦」。沈括《夢溪筆談》卷一九《神臂弓》說：「熙寧中，李定獻偏架弩，似弓而施幹鐙。以鐙距地而張之，射三百步，能洞重札，謂之『神臂弓』，最爲利器。」「李定本黨項羌首」，當爲西夏將領。後投宋，官至防禦



圖73　持骨朵的門神壁畫

❶《長編》卷二一七引宋臣滕甫語。

❷《隆平集・西夏傳》。

使、團練使。又據《續資治通鑑》卷二一〇說，元順帝至正十二年（一三五二年）三月下旬，隴西地震百餘日，「會州（甘肅靖遠）公宇中牆崩，獲弩五百餘張，長者丈餘，短者九尺，人莫能挽。」這些西夏遺物即所謂「神臂弓」之類的武器。這都足以說明西夏不僅弓弩的製造非常精良，而且射藝普及，技藝精湛。

西夏人常用的長短兵有槍、刀劍、棍棒、斤斧、鐵爪籬。其兵器之精銳較中原毫無遜色。宋太平老人撰《袖中錦》中說，「夏人劍」享有「天下第一」的盛譽。❶晁補之《雞肋集》中有《贈戴嗣良歌》。時戴罷洪府監兵，過廣陵，爲東坡公（蘇軾）出所獲西夏刀、劍，軾極欣賞，命補之作歌。田況在《兵策》中說：西夏將士所著的鎧甲，係由「冷鍛而成，堅滑光瑩，非勁弩可入。」❷

西夏步、騎兵的絕技，曾引起宋人的特別重視。《宋史》卷一九〇《兵四》記載：「山間部落謂之『步跋子』者，上下山坡，出入溪澗，最能逾高超遠，輕足善走；有平夏騎兵謂之『鐵鷂子』者，百里而走，千里而期，最能倏往忽來，若電集雲飛。每於平原馳騁之處遇敵，則多用鐵鷂子以爲衝冒奔突之兵；山谷深險之處遇敵，則多用步跋子以爲擊刺掩襲之用。」可見西夏之兵訓練有素，頗有戰鬥力。

❶《學海類編》集余四。
❷《長編》卷一三二。

第六節　導引養生術的發展

兩宋時期是我國導引養生術發生重大變革的時代。宋人既注重纂輯和研究前人的導引養生成果，又積極創編強身健體的新功法，故大大豐富了導引養生的體系。這一時期，在儒、釋、道三家相互吸收，彼此融合的趨勢下，道教神仙方術發生了很大變化。人們從服食丹藥，中毒夭亡的事實中逐漸認識了外丹成仙的荒唐。因此，內丹成仙說乘時而起，成爲道教煉養術中的顯學。內丹家們強調精、氣、神的修煉，斥外丹爲邪術，使內丹煉養之風日盛。同時，各派導引吐納之術也在互相借鑒，互相滲透中發展，從而使導引養生的理論與實踐活動進入了新的發展階段。

一、對前人導引養生資料的纂輯與研究

導引養生術經過歷代長期的發展，積累了大量的資料，散見於各種典籍之中。宋人對此非常重視，採取了積極的纂輯和研究的態度，其中以北宋的《雲笈七籤》、《聖濟總錄》和南宋的《道樞》最爲有名。前二者主要以匯輯爲主，後者則是匯輯兼研討，頗有價值。

《雲笈七籤》編於北宋眞宗時期。編者張君房，宋眞宗景德（一〇〇四—一〇〇七）進士，安陸（今屬湖北）人。是書的全部內容均是採擷《大宋天宮寶藏》而成。「雲笈」指道教書箱，「七籤」即《道藏》七部，全書一二二卷，分七大部分。這七部分依次排列，始終圍繞著修練成仙的主題。其

《序》曰：「習之，可以階雲漢之遊；覽之，可以及天人之際。」可見修煉成仙正是張君房取材和編輯的指導思想。所以，《雲笈七籤》只錄與這個主題有關的最直接的內容，實爲《道藏》中有關修煉成仙的主要道經的縮影。

按其內容的編次，在導引養生方面最爲有價值的是第四部分（卷二九至卷三一）和第五部分（卷三二至卷八六）。第四部分述人生之源、體內諸神、保氣長生法、存思長生法及隱身、變化法等。該部分突出的是從生命奧秘證明人可成仙。

第五部分主要介紹成仙的各種途徑和方法。大致分爲「雜修攝」、「說戒」、「七籤雜法」、「存思」、「秘要訣法」、「雜要圖訣法」、「魂神」、「諸家氣法」、「金丹訣」、「金丹」、「金丹部」、「內丹訣法」、「內丹」、「方藥」、「符圖」、「庚申部」和「屍解」等十九類。幾乎匯集了漢魏六朝至北宋初年道教養生的全部內容。

這些內容中，除一些具有道教神秘色彩外，大部分均被視爲頗有價值的導引養生法。如《養生延命錄》、《服氣療病法》、《導引按摩法》、《攝養枕中方》、《行氣法》、《太清導引養生經》、《寧先生導引養生法》、《彭祖導引法》、《王子喬導引法》、《胎息法》、《按摩法》、《攝生月令》、《沐浴法》、《存思訣》、《叩齒訣》、《六氣訣》、《內丹訣法》等等。尤其輯錄了被認爲是已失傳的資料，如華佗《華禽戲》即在《養生延命錄》內，是訖今所見記述五禽戲全套動作最早的資料。這部書的刊行，對促進我國導引養生術的發展有著不可磨滅的功績。

《聖濟總錄》是北宋政和年間產生的一部醫學巨著。書中除匯集民間經驗良方，內府所藏秘方

外，還匯集了不少導引養生功法。作者認爲「導引之法，所以行血氣，利關節，辟除外邪，使不能入也。」可見這些功法皆爲健體祛病而立的。其內容分爲導引和服氣兩部分。

在導引部分，作者首先列舉了簡便易行的保健功法。如夜半子（夜半靜功）、轉肋舒足、鼓腹淘氣（吐納之法）、導引按蹺、捏目四眦（按摩目眦）、摩手熨目、對修常居（兩手按太陽穴）、俯按山源（捏鼻下人中）、營治城郭（按抑兩耳）、擊探天鼓（指擊後腦）、拭摩神庭（摩面）、上朝三元（順手摩髮）、下摩生門（手摩肚臍）、櫛頭理髮、運動水土（散步摩肋腎）。其次收錄了太上混元按摩法四十七勢和天竺按摩法十八勢。❶雖言爲按摩法，實則爲健身的體操運動。

服氣部分，介紹了多種吐納方法，包括六字訣、絕谷行氣、閉氣之法、行五行氣法、十二時食氣法等多種服氣法。❷宋以前服氣法甚多，作者分門別類地對其功法、效應及注意事項作了說明，使人一目了然。如介紹「服氣法」時，說明其法有二，一是「靜定安坐寂然（即坐式），瞑目叩齒，閉口鼓腹，令氣滿口即咽，至九下一息。」二是「正腳臥（即臥式），先叩齒三十六下，吐去濁惡氣」，然後引氣入丹田。同時指出凡服氣「先導引爲佳，每日能咽得三五十咽津液，勝服諸藥。」服氣前應注意「飲少暖水」、「勿任情任」、「節減滋味」、「心意坦然」、「不失時節」。其內容明了實用，簡單易行。可見作者是以愼重的態度來介紹和推廣這些治病的導引功法的。

❶《聖濟總錄》卷一九九《神仙導引上》。
❷《聖濟總錄》卷二〇〇《神仙服氣》。

《道樞》是南宋初曾慥所編的氣功論集。共四十二卷，一百零八篇。其書名源於《莊子·齊物論》「彼是莫得其偶，謂之道樞」，含有道術精要之意。是書不僅匯集了宋以前道教諸家，如鍾離子、天隱子、崇玄子、朝元子、純陽子、純粹子、施眞人、孫眞人、華陽子等數十人的導引養生理論及功法，而且兼及蘇軾等人的導引之法。

其理論，作者是引經據典，詳細敘述了周天、黃庭、太極、火侯、水火、坎離、甲庚等等。關於功法，作者是分列專篇加以介紹的，如坐忘、服氣、練精、呼吸、胎息、調氣、內丹等，同時對所治病症也作了說明。在每篇題下，均用四言四句提示該篇主題。爲習者提供了學習的方便。

曾慥不是僅僅匯編前人成果，而是以其號「至遊子」爲名，對所述內容進行分析、對比和評述。如卷二八《太清養生上篇》把赤松子、寧先生、彭祖、王子喬、葛仙公等諸家之說列在一起，說明不同功法的作法及效應。該卷《太清養生下篇》則爲六字訣法專集，詳細講述了六字訣功法及效應。卷三五《衆妙篇》不僅集有陰長生、呂洞賓、施肩吾、蘇子瞻、高象先、司馬子微、李傅等人的功法，而且詳細敘述了作者所習多種功法的體會和認識。內容切實致用，對習功者有積極的指導意義。

二、內丹說的發展

中國隋代始有內丹說，但北宋以前並無講倡內丹之風氣，而始終以外丹爲仙道之極。至北宋張伯端《悟眞篇》出現以後，道教修仙理論開始專主內丹，斥外丹黃白爲旁門邪術，開始了內丹修煉的新階段。

張伯端（九八七—一〇八二）本不是道士，而是一個嗜好道術的儒者。《悟眞篇》的寫作，旨在使人們「見末而悟本，舍妄而從眞。」❶全書以詩詞形式表示其觀點與方法。他說「休煉三黃（雌黃、雄黃、硫黃）及四神（朱砂、水銀、鉛、硝），若尋衆草更非眞。」「時人要識眞鉛汞（鉛喻腎，屬水；汞喻心，屬火，或爲神氣之喻），不是凡砂及水銀。」❷指出了煉內丹的原料不是身外之礦物，而是自身中的精氣神。他認爲人欲求長生要掌握方法。「先把乾坤爲鼎器（乾鼎乃頭部泥丸宮，坤器指腹部丹田），次將烏兔（喻心火與腎水）藥來烹。旣驅（指導引）二物（元神與元精）歸黃道（指任督脈），爭得金丹（內丹）不解生。」❸這首詩概括了煉內丹的途徑。作者認爲要取得成功，方法尤爲重要。如要掌握「火候」（周天運行時的意念與呼吸的運用）需心意淡泊、保養腎精、依照自然等等。如煉成則「變化無窮」，即內丹煉成，身體生理機能就會發生奇妙變化而健康長壽。

內丹思想到南宋時進一步得到發展，如《道樞》諸篇之中多提及內丹的理論與習練方法。「內丹之始，本乎二氣交者也，其凝結在於丹田，變精爲汞，汞變爲砂，砂變爲丹，於是眞氣自生，以氣煉氣，氣合神聚，神聚而道成矣。豈外丹之可比乎？」「獨用外藥（外丹），則氣弱神衰，不能留天地之秀仔，返爲害矣！」「內丹成，可與天地齊矣。」在這裡曾慥高度肯定了煉內丹對長生的作用。

當然在南宋時期道教的其他派別中，內外丹兼修的說法也並未完全絕跡，但値得注意的是煉丹服

❶《悟眞篇·自序》。
❷《悟眞篇》卷上《第八》。
❸《悟眞篇》中卷上《第一》。

藥，點化凡軀的方術已退到第二位，不再是「仙道之極」了。

三、簡便易行的導引術

隨著儒、釋、道三教合一趨勢的發展，人們對誤人之金丹術、陳舊之方術、成仙之渺茫已有相當的認識，因此促進了導引術勢的革新。除內丹發展外，一些簡單易行、祛病健體的實用功法代替了虛無縹緲、幻妄成仙的方術，使煉養祛病爲主的功法發展起來。其傳世之作有陳摶的「二十四勢坐功」、產生於北宋的「八段錦」、蒲虔貫的「小勞術」及曾慥所輯的簡便易行的多種功法。

陳摶（八七一—九八九），五代末北宋初名道士，自號扶搖子，通三教之學，多所師法。後唐長興中舉進士不第，便隱武當山九室岩，「因服氣辟穀歷二十餘年」。後「移居華山雲台觀，又止少華石室。每寢處，多百餘日不起。」「著《指玄篇》八十一章，言導養及還丹之事。」❶

陳摶的二十四勢坐功，是依二十四節氣進行的。每一勢分兩部分。其一爲身體姿勢及肢體動作，如：疊手按髀，拗頸轉身，左右偏引；握固轉頸，反肘後向；伸頭回頭，左右挽引；正立仰身，兩手上托，左右力舉；雙拳踞地，反首向肩，引作虎視等等。（圖七十四）其二爲保健法，如叩齒、吐納、嗽咽、咽液，它是在每動完成後做的。在每勢之後均列有所治之病症，如腿、膝、腰、脾風濕；

❶《宋史》卷四五七《陳摶傳》。


正月，立春


正月，雨水


二月，驚蟄


二月，春分


三月，清明


三月，穀雨


四月，立夏


四月，小滿


五月，芒種


五月，夏至


六月，小暑


六月，大暑

圖74　陳摶導引坐功圖勢（部分）

肺腑蘊滯；腰腎蘊積虛勞；肩背疼痛等等。❶

這套動作是坐式導引功法。其動作簡單，術勢較少，且肢體結合保健功法，針對病症進行活動，這在健身和祛病方面都是有積極意義的。

「八段錦」之名始於南宋洪邁的《夷堅乙志》卷九，其文曰：政和七年（一一一七年），起居郎李似矩「嘗以夜半時起坐，噓吸按摩，行所謂八段錦者。」並稱之爲「長生安樂法」。「政和」是宋徽宗的年號，可見北宋時期已有「八段錦」。其文雖未詳述當時八段錦的內容，但從「半時起坐，噓吸按摩」看，是一個呼吸加肢體按摩的導引功法。

有關動功的八段錦法，最早見於曾慥《道樞》卷三五《衆妙篇》，其訣曰：「仰掌上舉以治三焦者也；左肝右肺如射雕焉；東西單托所以安其脾胃矣；返復而顧所以理其傷勞矣；大小朝天所以通其五臟矣；咽津補氣左右挑其手；擺鮮之尾所以祛心之疾矣；左右手以攀其足所以治其腰矣。」從內容看，它是一個和中醫理論結合的簡便易行的健身體操。各勢動作均有明確的健身祛病的功效，習者可整套練習，也可選擇練習。因此深受人們的重視。金元時代改編爲：*1.*仰托一度理三焦；*2.*左肝右肺如射雕；*3.*東肝單托西通臂；*4.*五勞回顧七傷調；*5.*游魚擺尾通心臟；*6.*手攀兩足理於腰；*7.*次鳴天鼓三十六；*8.*兩手掩耳後頭敲。❷到了清光緒初年，無名氏改編爲：*1.*兩手托天理三焦；*2.*左右開弓

❶《遵生八箋・四時調攝箋》。

❷《靈劍子引導子午記》，見《道藏》三二四冊。

似射雕；3.調理脾胃須單舉；4.五勞七傷往後瞧；5.搖頭擺尾去心火；6.背後七顛百病消；7.攢拳怒目增氣力；8.兩手攀足固腎腰。❶這套功法（圖七十五），一直流傳至今。

「小勞術」是宋人蒲虔貫根據前人導引術改編的一套健身功法。蒲少年時體弱多病，遂對養生產生興趣。經多年研究，他感到當時流行的許多養生術「往往拘忌太多，節目太繁，行者難之」。❷遂提出「養生者，形要小勞，無至大疲。故水流則清，滯則污。養生之人，養血脈常行如水之流，坐不欲至倦，行不欲至勞，頻行不已，然宜稍緩，即是小勞之術也。」❸

他編的「小勞術」是：「兩臂欲左挽右挽如挽弓法；或兩手雙拓如拓石法；或雙拳築空；或手臂左右前後輕擺；或頭頂左右顧；或腰胯左右轉，時俯時仰；或兩手相捉，細細捩如洗手法；或兩手掌相摩令熱，掩目摩面。」他指出：此法「事閒隨意爲之，各十數過而已。每日頻行，必身輕目明，筋節血脈調暢，飲食易消，無所擁滯，體內少不佳快，爲之即解。……此術不擇時節，亦無度數，乘閒便作，而見效且速。」（同上引）

蒲虔貫養形而無至大疲的觀點是承襲了東漢華佗「人欲得勞動，但不當使其極耳」的論點。這是符合人體生理變化特點的。這套動作以肢體運動爲主，簡單自然，體現了宋代導引術的特點。

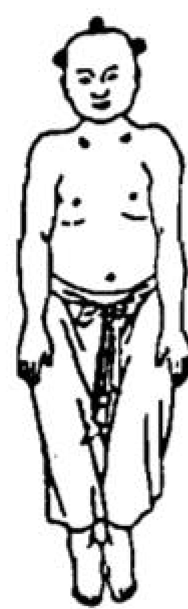
曾慥的《道樞》輯有多種簡便易行的功法。如：左右伸其臂不息九通；以左右手如托千斤之石，

❶ 梁世昌：《易筋經圖說・附錄》。
❷ 《保生要錄・序》。
❸ 《保生要錄・調肢體門》。

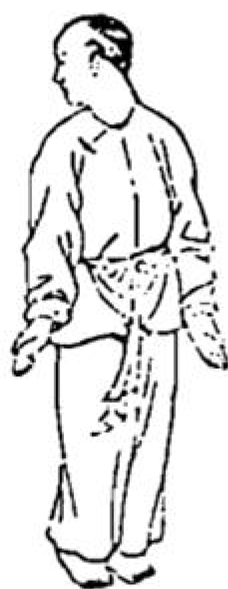

1


2


3


4


5


6


7


8

圖75　八段錦練法之一

左右互爲之；左右手抱左右足不息十二通；踞坐合左右膝，張左右足不息五通；交趺而坐叉左右手著首之上，挽首結下着地不息五通；左右手抱左右膝，着於胸中不息三通；太箕坐，以左右手投左右足；五指自極，低手至地不息十二通；交趺而坐，以左手交叉著首之下，自極不息六通；仰首以手摩其腹，以手持其足，距壁不息十二通；正坐，以左右手交於臀之後；正坐，仰天呼出醉飽之氣；外轉左右足十過，內轉亦如之。❶這些功法有四勢、八勢、十二勢、十六勢的。每一動功法之後幾乎都有所治病症的說明，可見這些功法的主要目的是健體祛疾。

這一時期，導引功法有其共同特點，即注重精煉成套，簡便易行，肢體活動兼保健按摩，主要用於健體祛病。因此可以說是古代導引術的新發展，它對元明清一些簡便實用功法的形成有相當的影響。

四、儒者文士對導引術的研習

宋代儒者文士思想活躍，學派衆多，兼容佛道之內容，重性命義理，很多人對導引養生術感興趣，並有研習和著述。

當時內丹學傳行於儒者文士中，這使靜坐功在此間得到很大發展。兩宋名儒種放、穆修、李之才、邵雍、周敦頤、晁迥、蘇軾、朱熹等人，都曾研修內丹學，有的還得內丹之傳而實地修煉。元初

❶《道樞》卷二八《太清養生上篇》。

張雨《玄名錄》卷五說：陳摶以《易》學授穆修，修傳李之才，之才傳邵雍；陳摶又以《太極圖》授种放，放傳穆修，修傳周敦頤。南宋末李簡易《玉溪子丹經指要·混元仙派圖》亦以种放、穆修、李之才為陳摶內丹傳人。《宋元學案》卷十二稱陳摶又得《先天圖》於麻衣道者，「皆以授种放，放以授穆修與僧壽涯。修以《先天圖》授李挺之（之才），挺之以授邵天叟（雍），天叟以授於堯夫。修以《無極圖》授周子，周子又得『先天地』之偈於壽涯。」據此可知种放、穆修、李之才、邵雍、周敦頤皆得陳摶係內丹宗之傳。葉夢得《石林燕語》卷一〇說：晁迥「初學道於劉海蟾，得練氣服形之法。後學釋氏，嘗以二教相參，終身力行之既老。居昭德坊里第，又以前為道院，名其所居堂曰『凝寂』，燕坐肅然，雖子弟見有時。」可見他終生不忘修煉。

周敦頤得「無極圖」後，「顛倒其序，更易其名，附於大易，以為儒者之秘傳。蓋方士之訣，在逆而成丹，故從下而上；周子意，以順而生人，故從上而下。」❶內丹家探究宇宙生成，是為了究明人生命的本源，找出逆煉歸元而成仙長生之道；周敦頤則從先秦儒家以人倫道德為中心的天人合一論立場出發，取內丹宇宙論，為封建倫理製造哲學根據。（圖七十六）黃宗羲說：「周子之學，以誠為本。從寂然不動處握誠之本，故曰主靜立極。本立而道生，千變萬化皆從引出。……靜妙於動，動即是靜，無動無靜，神也，一之至也。千載不傳之秘，固在是也。」❷後世武術家引周子「無極而太

❶《宋元學案》卷一二。
❷《宋元學案》卷一二。

極，太極動而生陽，動極而靜，靜而生陰」之說，來說明「太極者無極而生，陰陽之母也。」❶進而闡述太極拳是動靜不相離，是千變萬化的。

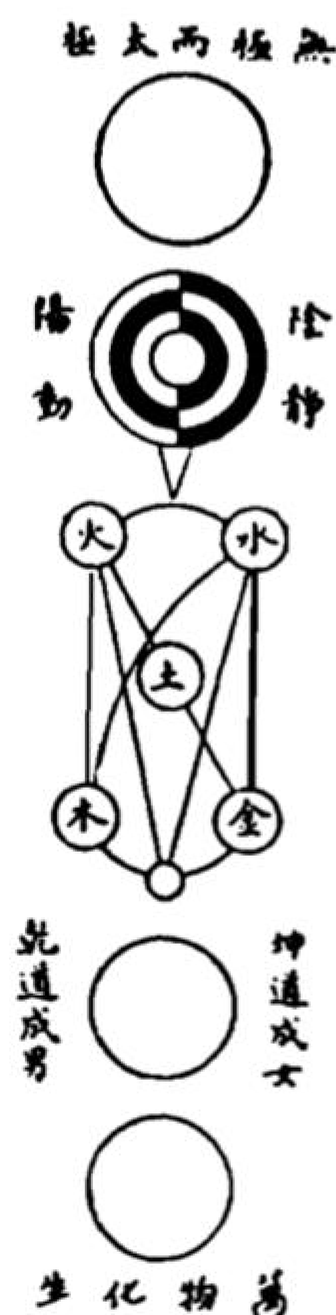


圖76　周敦頤之太極圖

北宋著名文學家蘇軾從養生諸法之中「擇其簡而易行者」爲之，「積累百餘日，功用不可量，比之服藥，其力百倍。」其方法爲：「每日以子時後，披衣坐。面東或南，盤足坐，叩齒三十六通。握固閉息，內視五臟，肺白肝青脾黃心赤腎黑。次想心爲炎火，光明洞徹，入下丹田中，待腹滿氣極，則徐出氣，侯出息勻調，即以舌攪唇齒內外，漱煉津液，未得咽下，復作前法，閉息內觀，納心丹田，調息漱津，皆依前法。如此者三，津液滿口，即低頭咽下，以氣送下丹田中，須用意精猛，令津與氣谷谷有聲，經入丹田。又依前法爲之，凡九閉息三咽津而止。」靜坐功之後，即「以左右手熱摩兩腳心及臍下腰脊間，皆令熱徹；次以兩手摩熨眼面耳項，皆令極熱；仍案捏鼻梁左右五七，梳頭百餘梳，散髮臥，熟寢至明。」❷

《蘇沈良方》中還有「養生說」、「續養生論」、「養生偈」、「書辟穀說」、「陽丹訣」等等

❶《太極拳論》。

❷《蘇沈良方》卷六《上張安道養生訣》。

文章，涉及內丹、胎息、吐納等多種功法。其「龍虎鉛汞說」謂內丹中「龍者，汞也，精也，血也，出於腎而肝藏之，坎之物也；虎也，鉛也，氣也，力也，出於心而肺主之，離之物也。」「坎離變則生，分則死，必然之道也。」可謂識內丹之旨要。

當時講理學的大師，不管是道學家還是心學家，沒有不用靜坐內省來教人的。這在一定程度上是受道佛思想影響的結果。程頤便一坐就是幾個時辰。朱熹雖然常說「居敬」，實際上也很重視靜坐。他在「滄州精舍」就經常靜坐。他還對人說：「人若逐日無事，有現成飯吃用，半日靜坐，半日讀書，如此一二年，何患不進。」❶他一生向往內丹之道，曾撰《周易參同契考異》，認爲「蓋方士技術，用以修煉，《參同契》所言是也。」並說：「異時每欲學之，而不得其傳，無下手處，不敢輕議。」內丹學對儒學的影響，主要在於它的哲學理論給儒學提供了具有極大啓發性的思想資料。但不可否認這種屬氣功類的修煉方法以其治病健身、延年卻老之效吸引了包括儒者文士在內的衆多人士去實踐和體會，並對後世之學產生了一定影響。

當然，有些人也並不趨於內丹說。如北宋文學家、史學家歐陽修對養生則有自己的看法。他認爲「茹草木，服金石，吸日月之精光」不可取。至於「息慮絕欲，煉精氣，勤吐納，專於內守，以養其神」，雖然「可以全形而卻病」，但也非上策。而應「以自然之道，養自然之生」，此可「盡天年」。

❶《朱子語類》卷二一。

❶這種思想在當時儒士文人中也是普遍存在的。

❶《歐陽修全集·居士外集》卷一五《刪正黃庭經序》。

第七章　元代的武術

公元一二七一年，元世祖忽必烈建立元朝（一二七一——一三六八），一二七九年攻滅南宋，重新統一了全國，結束了長達五世紀之久的割據紛爭的局面。

蒙古各部，原在東自興安嶺向西至阿爾泰山的廣闊草原上，過著逐草隨畜，射獵爲生的游牧生活，俗善騎射。十二世紀的時候，蒙古人開始使用鐵製的工具和武器，實行全民皆兵的制度，逐漸強盛起來。一二〇六年，各部落推選鐵木眞做蒙古的大汗，叫「成吉思汗」。成吉思汗不斷發動戰爭，使蒙古成了一個橫跨歐洲和亞洲的強大國家。蒙古軍使用的長兵和短兵與中原漢族社會的兵器有很大的不同，技藝也很有特色。可以說是中國武術中一個有獨特風格的技術體系。其傳統的角抵活動始終盛行不衰。

蒙古人在統一戰爭中，不斷吸收來自各民族的武術家及其技能，使蒙古軍隊成了一個多民族武術交流與融合的場所。在元代的歷史上，始終存在着各民族武術相互影響、相互補充、相互吸收的現象。它對後世武術的發展有著深刻的影響。元朝的導引養生也很有成就。

但是，元朝統治者用蒙古人和色目人統治其他各族人民，實行了殘暴的民族壓迫政策，用各種嚴厲的辦法防止人民反抗。在其統治的八、九十年間，先後十多次下禁令，不許漢人、南人及高麗人收

藏兵器，不許製造兵器，不許打獵，不許練武藝，這在一定程度上限制和束縛了城鄉民間武術的發展。

從南宋滅亡之日起，漢族農民從來就沒有停止過反對元朝的武裝抗爭。北方人民在白蓮教的隱蔽下，舉行了無數次起義；南方起義之多更是史無前例。這些起義又推動了民間武術的發展。民間角抵、使棒、挑刀、挽強蹶張等都很興盛。

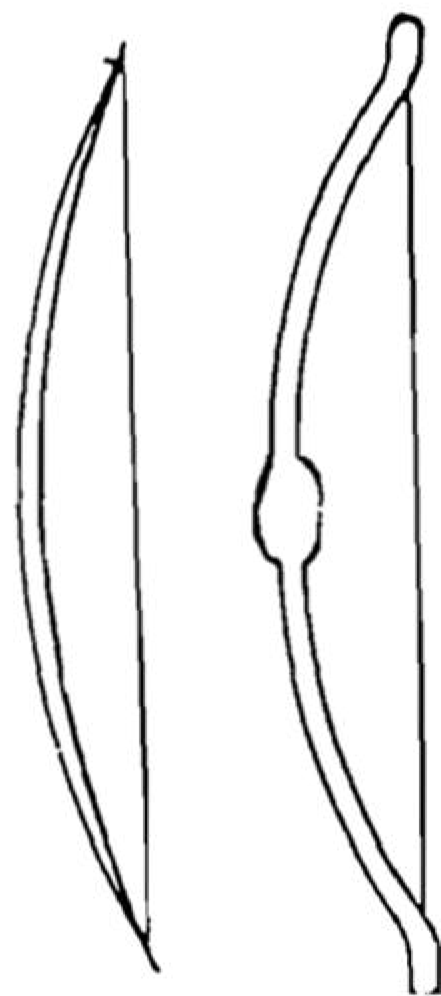
第一節　武術的發展變化

一、騎射與步射

「元起朔方，俗善騎射，因以弓馬之利取天下」。❶因此，「騎射」是其主要的武術技能。「他們從兒童時代起，就喜歡玩弄弓箭的游戲，所以弓矢是他們最諳熟的武器。」❷「其民，家中男子，十五以上，七十以下，無衆寡盡簽爲兵。十人爲一牌，設牌頭，上馬則備戰鬥，下馬則屯聚牧養。孩

❶《元史・兵二》。
❷《馬可波羅游記》卷一，第五十四章。

幼稍長。又籍之，日漸丁軍。」❶「其軍，即民之年十五以上者，有騎士而無步卒，人二、三騎或六、七騎，謂之一糾（即一隊之謂）。」❷又《蒙韃備錄．軍政》載：「其軍，無步卒，悉是騎軍，起兵數十萬。」上述可見，蒙古軍以騎兵爲主，故以騎射爲其長技。其軍器中有「馬克打」大弓、「卡鑾」大弓（圖七十七），「有頑羊角弓（角面連靶通長二尺），有響箭，有駝骨箭，有批針，剡木以爲栝，落鵰以爲翎。」❸其「弓必一石以上，箭用沙柳爲箭。」❹「大拽弓射九百步，小拽弓射五百步」❺，能「將人連甲穿透。」「在臨戰之前，每個士兵必須帶六十支箭，其中三十支箭頭較



左：元"馬克打"大弓
右：元"卡鑾"大弓

圖77　元時蒙古軍使用的大弓

❶《元史．兵一》。
❷《黑韃事略。》
❸《黑韃事略》。
❹《蒙韃備錄．軍裝器械》。
❺《元朝秘史》卷八。

小，用作遠距離發射之用，而另外比較大的三十支，帶有寬大的葉片。這是在逼近敵人的時候使用的，專門射敵人的臉部和手臂，射斷他們的弓弦，并且使他們遭受重大損失。」❶在蒙古軍中，善騎射者，往往爲先鋒將，《元史・奧魯赤傳》記奧魯赤曾祖豁火察，「驍果善騎射，太祖出征，每提精兵爲前驅。」同書《劉哈剌不花傳》：「哈剌不花嘗爲探馬赤，有膂力，善騎射，俾統前八翼軍，爲先鋒將。」上述可見，其之所以能稱霸歐亞者實全恃其騎射之精。

力量爲善射之基礎，而挽強弓則是善射者必習之課目。元將中能挽強弓者甚多。如木華黎「猿臂善射，挽弓兩石強」；❷史弼膂力過人，「能挽強弓，里門鑿石爲獅，重四百斤，弼舉之，置數步外」，帝召之，「試以遠垛，連發中的」；❸還有甚者，能一手兼握，挽兩張強弓，如管如德「一日挽以強弓，如德以左手兼握，右手悉引滿之。」❹

當時蒙古族稱善射者爲「默爾傑」。而「默爾傑」大都是以善射飛禽走獸的動態之物而知名的。如「搠阿精騎射，帝甚愛之，號爲默爾傑，華言善射之尤者也。帝嘗與賊遇，將戰，有二飛鵞至，帝

❶《馬可波羅游記》卷四，第一章。
❷《元史・木華黎傳》。
❸《元史・史弼傳》。
❹《元史・管如德傳》。

命搠阿射之，請曰：『射其雄乎？抑雌者乎？』帝曰：『雄者。』搠阿一發墜其雄。賊望見，驚曰：『是善射若此，飛鳥且不能逃，況人乎！』不戰而退。❶又松州知州僕散禿哥前後射虎萬計，因「賜號萬虎將軍。」❷這種根據動物出現的方向和高度的不同，果斷控弦發矢的技能是在平時多次訓練和經驗中獲得的。

由於世俗重騎射，所以當時人們往往從小就開始從事這方面的訓練。如張弘范之子張珪，從小習射，能挽強弓命中目標。有一次從父赴林中打獵，突然出現一隻虎，虎人立，「珪抽矢直前，洞其喉，一軍盡歡。」❸又如劉國傑身貌魁雄，少「善騎射，膽力過人」。后從軍漣海，以材武爲隊長。❹從小習射，不仅增強了他們的體質，而且在世俗重射藝的情況下，使他們以騎射之能而得到了發展。

當時除騎射外，尙有步射之技。《黑韃事略》曰：「其步射，則八字腳步闊而腰蹲，故能有力而穿札。」是時，亦有不少善步射者。如蔡州（河南汝南）人高興，力挽二石弓，「嘗步獵南陽山中，遇虎，跳跟大吼，衆皆驚走，興神色自若，發一矢斃之。」❺

---

❶《元史·忙哥撒爾傳》。

❷《元史·世祖紀八》。

❸《元史·張珪傳》。

❹《元史·劉國傑傳》。

❺《元史·高興傳》。

爲使人善射，當時之人想出了各種方法，如朶爾直班用庫裡所藏銀爲大錢，射而中者賞之，「由是人皆爲精兵。」❶

蒙古國俗舊禮中還有「射草狗」的習射活動。「每歲，十二月下旬，擇日，於西鎮國寺內墻下，洒掃平地，太府監供彩幣，中尙監供細氈針線，武備寺供弓箭環刀，束桿草爲人形一，爲狗一，剪朶色彩段爲之腸胃，選達官世家之貴重者交射之。……射至糜爛，以羊酒祭之……國俗謂之射草狗。」❷這雖是祭祀活動，然而亦有習射的意義。蒙古軍民「不騎射，無以爲樂」，❸故有「射柳」之俗，其具體方法是將柳枝插入土中，各以手帕繫在柳枝上，以爲標誌。然後射柳者策馬前行，張弓引箭，以射斷各人所誌之柳爲勝。❹

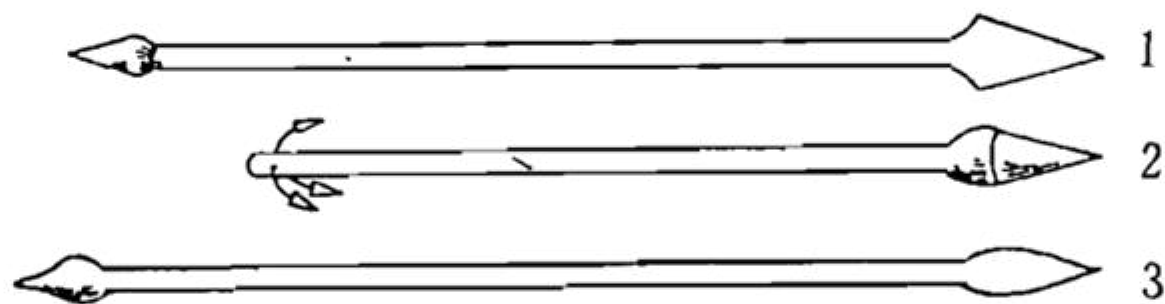
二、長兵技能的新發展

蒙古人作戰，騎、步兵皆精射術，以弓箭爲主要之利器，「當他們弓箭全部射完以後，才使用刀劍和錘矛，互相砍殺。」❺似不喜用長兵，此爲蒙古軍與同時各軍不同之特點。但蒙古軍亦非無長

❶《元史·朶爾直班傳》。
❷《元史·祭祀六》。
❸《元史·耶律楚材傳》。
❹《析津志輯佚》，北京古籍出版社，一九八三年版，第204頁。
❺《馬可波羅游記》卷四，第一章。

兵，其騎兵善用之標槍，有時槍體甚長，此可謂之長兵。據十六世紀葡萄牙探險家巴爾波沙的記載：「蒙古王之兵士乘馬者較多，其馬與鞍均小，而騎士能使其身與馬聯合，運轉如一體。蒙古騎士咸執一體輕而甚長之標槍，以爲衝鋒陷陣之長兵，其標槍之鐵刃頭常係四角形，極爲尖銳牢固，此爲蒙古主兵。」又據印度未經刊印的古書稿中所抄出的蒙古王阿克巴爾時代著色蒙古兵器圖，蒙古軍所用之標槍有三種：其一名「欺胡六」，其體甚長，向前之刃作三角形，桿尾之刃作花瓣形，兩頭均可刺敵，亦可擲出殺敵。其二名「巴爾恰」，體亦長，向前之刃近於斜方形，桿尾之刃作圓頭釘形，兩頭可刺，亦可擲殺敵人。其三名「三尾擲槍」，向前之刃作圓頭釘形桿尾有三尖刃，不在尾端，而裝置於尾之旁邊，略食箭羽之意義。此種標槍之體較短，雖亦可在馬上刺敵，但其作用純爲拋擲殺敵之遠刺器，故稱爲「三尾擲槍」❶（圖七十八）

上述可見蒙古軍之長兵，即所謂「標槍」，主要有兩種技能：一是以兩頭刺敵，這需要有熟練的兩面刺殺的技巧和力量；二是投擲殺



1.〝欺胡六〞長標槍 *2.*三尾短標槍
3.〝巴爾恰〞長標槍
圖78　元時蒙古軍使用的長標槍

❶《中國兵器史稿》第二四八頁。

敵，既需要有相當的力量，而且要有投擲的技能。這些使用方法與中原漢族社會傳統武器的使用方法有很大的不同，是一個單獨的技術體系。

元時，除以蒙古人爲主體編制而成的蒙古軍外，尚有鎮戍於各地的漢軍及由南宋降軍改編而成的新附軍，因此長兵之應用，非僅有上述蒙古軍所固有的長兵。中原傳統的長兵—槍，此時亦廣泛應用。如董俊「戰必持矛先士卒」；❶「遇敵兵，（劉）斌舍馬揮槊突敵，敗之」；❷張弘范「善馬槊，……一騎躍馬揮刀，直趣弘范，弘范旋轡反迎刺之，應手頓斃馬下。」❸

當時長槍爲軍中主要長兵，故各民族中都有專習槍術者。如「扎八兒每戰，被重甲舞槊，陷陣馳突如飛」；❹小云石海涯，善用槊，在馬上「運槊生風，觀者辟易」。❺「（瞿）通，合肥人，元末江淮兵起，通在行伍間，以其善長槍，故號長槍千戶」。❻又「明鑒聚衆淮西，以青布爲號，名青軍，人呼爲『一片瓦』。其黨張監，驍勇，善用槍，又號爲『長槍軍』。」❼

五代至宋均有使用鐵槍的記載，然重量在三十餘斤左右，元時已有使用四十餘斤者。《元史·隋

❶《元史·董俊傳》。
❷《元史·劉斌傳》。
❸《元史·張弘范傳》。
❹《元史·札八兒火者傳》。
❺《元史·小云石海涯傳》。
❻《明太祖實錄》卷一百二。
❼《續資治通鑑》卷二百十四，順帝至正十七年。

世昌傳》記載：隋世昌「善騎射，身長八尺，鍛渾鐵爲槍，重四十餘斤，能左右擊刺。」能用四十餘斤重的鐵槍左右擊刺，不僅需要有相當的力量爲基礎，而且要有左右還槍的本領。這說明，隋世昌平時在力量和槍法的結合訓練上是卓有成效的。當時以「鐵槍」爲號或爲名者甚多，當是善使鐵槍者。「鄜州驍將張資祿號張鐵槍」；❶「南陽人楊鐵槍，聚衆保鄉里，太祖遣兵攻破河朔，鐵槍以兵應之」；❷史天澤「追及人，生擒葛鐵槍」。❸使用鐵槍並非易事，然仍有人重視鐵槍的訓練，說明人們始終在探討如何提高兵器重量以增加戰鬥效果的問題。

當時槍的用法除左右擊刺外，投槍已是常見的用法。如《元史·野峻台傳》記載：「黎明，賊出戰，三時頃，咬住軍正百步外，不救，賊飛槍刺之，（野峻台）遂死。」「飛槍」即投擲而出之槍。同書《張庭瑞傳》：「都掌蠻叛，蠻善飛槍。」又《東山存稿》卷五《江浙省都鎮撫哈密公紀功之碑》載：「天微明，賊猝至營外，公不及甲，躍馬陷陣。有號黑揚者，驍賊也，以所持扑杷中公右臂，公仰刀斷扑，投槊中其領，黑揚殞地。」投槍之法，元以前中原鮮見，而此時之應用，除偏遠地方有遺存外當受蒙古之影響。

元時長兵除槍外，尚有長刀、大刀。如劉元禮「持長刀，大呼突入陣，所向披靡。」❹羅繩祖，

---

❶《元史·史天倪傳》。
❷《元史·王珍傳》。
❸《元史·史天澤傳》。
❹《元史·劉元禮傳》。

字宜翁，塘東庄屋人，「賊蹴新淦，窺吉水，吉水監州乞帥，寶童以繩祖父子往應。戰凡數十合，挺身躍馬，橫刀大呼，寇爲披靡。」❶

三、豐富多彩的短兵技能

元時短兵種類繁多，大大豐富了近戰中的武術內容。英國達敦爵士所著《印度及東方兵器》曰：「斯時鐵木耳等蒙王之軍隊，除極少數有火槍外，多數均帶弓箭及斧劍，間亦有帶刀者。鐵木耳之衛隊，則除刀箭斧劍之外，尚戴人腦盔及胸甲。其下士稱紅把戲者（蒙古語帽子也）加服鋼網衣（即連環鎖子甲）：稱黑把戲者加持錘棒；稱明把戲者則加戴鋼盔，並持大棒。……兩軍交綏，炮戰開始，弓手繼而發箭，終則雙方白刃相向，斧劍刀槍從事。是以兩軍之最後勝負，仍以刀劍、短兵及武術決其雌雄。」❷據上所述蒙古軍所用短兵，有刀、劍、錘、棒、斧等。（圖七十九）短兵在戰場上有舉足輕重的作用，尤其兩軍最後決勝負，是依靠短兵技術的好壞。

刀是重要的短兵器之一，蒙古軍認爲其作戰的長技是「弓矢爲第一，環刀次之」。❸可見蒙古軍隊除弓矢之外，擅長用環刀作戰。

---

❶《宣統廬陵縣志》卷一八上《列傳》。

❶ 轉引自《中國兵器史稿》第二五〇至二五二頁

❷《黑韃事略》。

在刀術之中，以前不多見的雙刀，此時有了突出的發展，很多戰將因善用雙刀於戰場，而知名於當時。如山東益都人王英，「性剛果，有大節，膂力過人，善騎射，襲父職，爲莒州翼千戶」，其父子皆善用雙刀，所以人們稱他們爲「刀王」。❶

徐壽輝軍中有個叫趙普勝的人，原爲元朝的巢湖水軍元帥，後投降於壽軍，其人作戰驍勇，尤「善用雙刀」，所以被人們稱爲「雙刀趙」。❷在常遇春部下也有一個善雙刀的將領叫王弼，一次與張士誠軍戰，遇春軍隊因塘路狹塞不能前進，這時遇春想到王弼，撫王

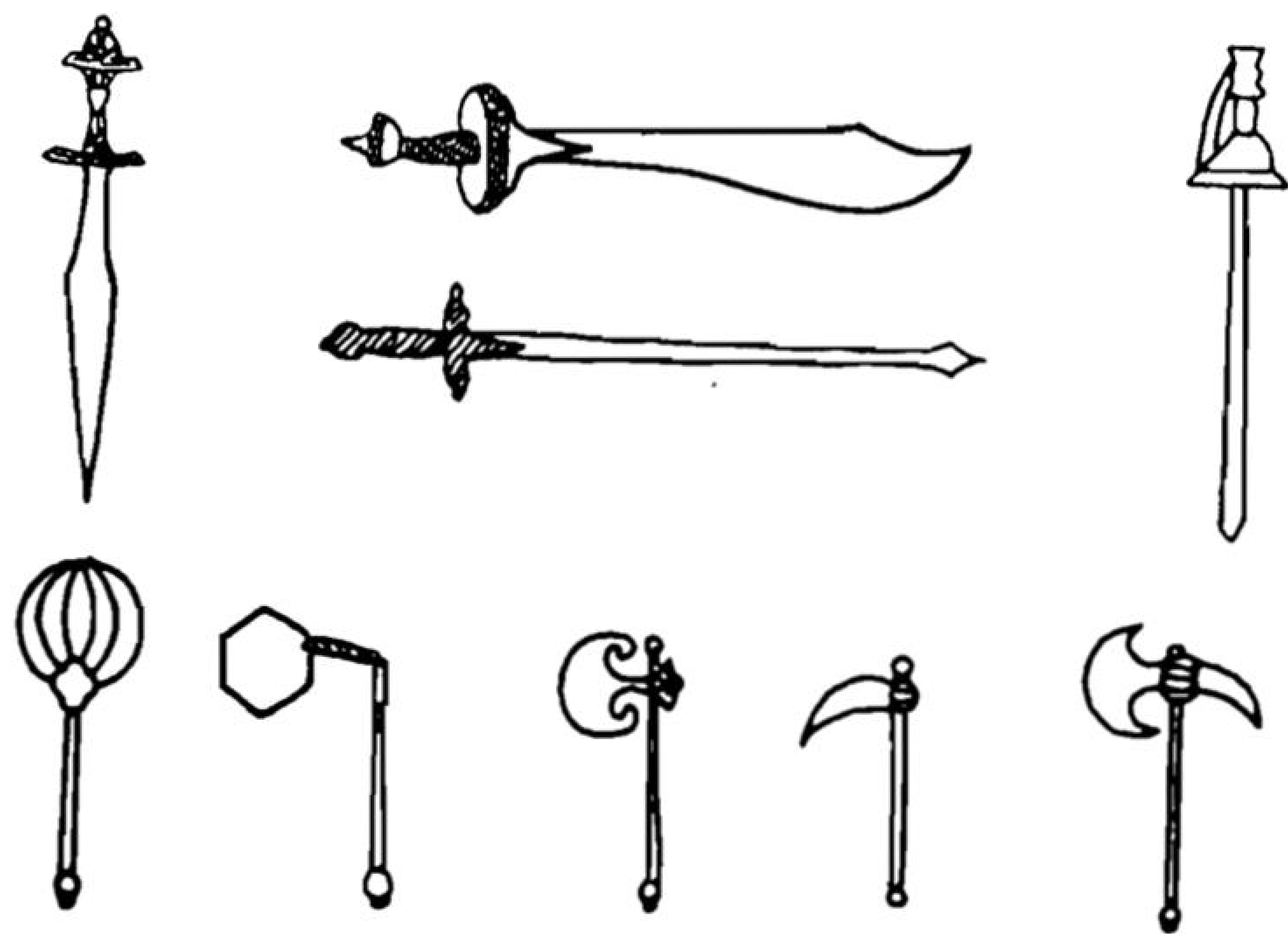


圖79　元時蒙古軍使用的各種短兵

❶《元史・王英傳》。
❷《續資治通鑑》卷二百一三。

弼背說：軍中以你爲猛將，能否爲我取此處？弼答曰：可以。「即馳鐵騎，揮雙刀往擊之，敵衆小卻，遇春因率衆乘之，士誠兵大敗。」❶常遇春深知雙刀將在作戰中的威力，所以開陣之戰，往往遣雙刀將應敵。如與熊元震戰，「遇春遣壯士揮雙刀擊之，元震奮鐵「撾」以拒，且鬥且卻，敗去。」❷

雙刀的技術最大的優點是可用一刀監住（格擋、架諸法均屬監法）對方兵器，另一手揮刀斬殺之。在戰場上，很多將領就是利用雙刀技術的這一優點，贏得了作戰的主動權。趙汸《東山存稿》卷四《休寧縣達魯花赤八侯武功記》云：達魯花赤八侯作戰勇敢，每先諸將，躍馬揮雙刀突陣，出入排擊，擒獲不可勝計。當時有一種利器叫「撲耙」，可抵禦刀、矛諸兵器，往往持朴耙者能以一當十。是日作戰時，敵方特選精通撲耙者阻擋達魯花赤八侯。當操撲耙者大呼直趨向前時，侯左刃接撲耙，右刃劈其首，敵衆屬目皆失聲，侯乘勢進攻大敗之。

當時一些戰將還充分利用了雙刀交互連續劈砍的優點進攻或防守。如呂珍初在常禧門外，用雙刀入敵軍陣中，敵軍包圍上來以鈎槍鈎呂珍頭盔和鎧甲，呂揮舞雙刀斷其鈎槍，❸使自己得以突圍。

雙刀技術是武術中較爲複雜的技術之一，它不僅要求雙手均能掌握刀的用法，而且要經過雙手的

❶《續資治通鑑》卷二一九。
❷《續資治通鑑》卷二一八。
❸《保越祿》。

協調配合來體現多種變化。元代普遍使用雙刀的現象。說明此時雙刀之技日臻完善。

除雙刀之外，單刀亦爲人們所常用。如「阿刺帖木兒執戈入刺，燕鐵木兒側身以刀格其戈就斫之，中左臂。」❶這段記載中的「以刀格其戈就斫之」是單刀技術中傳統的連擊之法，即先格開對方兵器，然後順勢斫之。又「騎士二人挾火槍刺（史）弼，弼揮刀禦之，左右皆仆，手刃數十百人。」❷人們除用刀戰鬥外，還演練刀舞，《元史・別的因傳》載：「別的因身長七尺餘，膂豐多力，善刀舞，，尤精騎射，士卒咸服之。」上述皆說明刀是當時普遍使用的短兵器。

自東漢以後，劍除佩飾外，多爲人們習武健身之器或武術表演項目，很少施於戰場。然元代由於蒙古兵多以劍爲近戰之器，所以學擊劍用劍於戰鬥的現象又多了起來，如「國寶一名黑梓，少擊劍學書，倜儻好義，有謀略。」❸劉伯林子黑馬，驍勇有志，「嘗獨行，遇金兵圍本部十三人，即奮劍入圍，手殺金兵數人，十三人皆得脫，」❹又「上將取滁州，（花云）單騎前行，遇賊數千人於道，拔劍躍馬，衝其陣而過。」❺

短兵除上述常見之刀、劍外，尚有戈、斧諸器。如昔都兒「與交人戰於塔兒山，奮戈撞擊之。」

❶《元史・燕鐵木兒傳》。

❷《元史・史弼傳》。

❸《元史・按竺邇傳附子國寶傳》。

❹《元史》卷一百四十九《劉伯林傳》。

❺《宋文宪公全集》卷三十一《東邱郡侯花公墓碑》。

❶和尚「從擊犯紅橋之兵，手戈刺死二人，敗之，奪紅橋。」❷張柔「率死士十餘，奮戈大呼，所向僕踣，執俘而還。」❸王義士卒「奮戈疾擊，敵莫能當。」❹戈這種兵器，戰國以後很少用於戰場，多爲儀仗之器，而此時用戈，與蒙古軍的喜用「鐮刀」作戰有關。

蒙軍近戰時多用斧，向前衝殺，斧劍齊下，殺聲振野，故將領往往隨身携斧。如《元史·石天應傳》：「（劉佐中）伺敵少懈，倒抽其斧，反斫之，突城而出。」

蒙古戰士還喜用一種叫「恰加兒拉力」或「恰克拉姆」的輪圈，此種輪圈甚小，每一武士的左腕上，常套帶七、八具之多，而以右手手指搖套圈而遠擲敵，可擊敵人頭頸等部以傷之或殺之。此物，乃今天武術運動所用的「陰陽刺輪」，或稱「乾坤圈」。

元時短兵極爲豐富，這些武術內容對後世龐雜的民間武術器械的形成有相當的影響。

四、多民族武術的交流與融合

「當時中國，從各民族間互相傾軋廝殺的戰場變成了一個民族大熔爐。唐朝以來湧入中原的沙陀、吐谷渾、黨項、契丹、渤海、女眞以及其他多種色目人，元朝以後都不見了，都與漢人、南人逐

❶《元史·昔都兒傳》。
❷《元史·和尙傳》。
❸《元史·張柔傳》。
❹《元史·王義傳》。

漸融合爲一體；從中亞、西亞來到我國內地的許多民族，由於共同信奉伊斯蘭教，遂漸形成回族。」❶民族的大融合，成爲當時多民族武術交流與融合的先決條件。

元朝軍隊本身就是由多民族組成的。各民族不同的，或相同而不同風格的武術技藝便薈萃在一起，使武術的內容豐富多彩。這裡就《元史》所載，略舉各地入元的武術高手如下。

「札八兒火者，賽夷，西域部之族長也，因以爲氏。火者，其官稱也。札八兒長身美髯，廣瞳廣顙，雄勇善騎射。初謁太祖於軍中，一見異之。……札八兒每戰，被重甲舞槊，陷陣馳突如飛。嘗乘橐駝以戰，衆莫能當。」❷「石抹也先者，遼人也。……勇力過人，善騎射，多智略，……聞太祖起朔方，匹馬來歸。」❸「田雄字毅英，北京人也。幼孤，能樹立，以驍勇善騎射知名，……歲辛未，太祖軍至北京，雄率衆出降。」❹「謁只里，女眞人也。……事世祖潛邸，得備宿衛。」能「單騎橫戈」直入敵軍。❺「劉國傑字國寶，本女眞人也，姓烏古倫，後入中州，改姓劉氏。……國傑貌魁雄，善騎射，膽力過人，少從軍漣海，以材武爲隊長。」❻「郭昂字彥高，彰德林州人。習刀槊，能

---

❶ 韓儒林主編：《元朝史》第四頁。
❷ 《元史・札八兒火者傳》。
❸ 《元史・石抹也先傳》。
❹ 《元史・田雄傳》。
❺ 《元史・謁只里傳》。
❻ 《元史・劉國傑傳》。

挽強。」❶丑奴，契丹石抹氏，「有膂力，善騎射，識見明敏。……太祖方西征，丑奴驛送竹箭弓弩弦各一萬，擢檀順昌平萬戶，仍管打捕鷹房人匠。」❷上述可見，元朝的武術家來自各個民族，他們所習武技不盡相同，因此使互相學習和交流成爲可能。

在當時的戰爭條件下，各民族對使用的武器，雖然表現出顯著的共同性，但由於所習方法不同，所以仍有互相學習的現象。例如弓箭是共同所有的勝敵利器，騎射技能是被普遍重視的武術技能。然而，在弓箭製造及使用方面，都有互相學習的現象。如「朵羅台，唐兀氏（黨項族人）祖小丑。太祖既定西夏，括諸色人匠，小丑以業弓進，賜名怯延兀蘭，命爲怯怜口行營工匠百戶。……朵羅台之弟闊闊出，亦業弓，嘗獻所造弓，帝稱善。……帝見其狀貌魁偉，且問其能射乎？左右對曰：『能』。試之，果然。遂命爲近侍。」❸西夏素以製造犀利之武器而著名。曾鞏《隆平集》卷二〇，謂西夏兵「長於騎射」，「弓弩用柳幹皮弦」。元順帝至正十二年（一三五二年）三月，隴西地震百餘日，「會州公宇中墻崩，獲弩五百餘張，長者丈餘，短者九尺，人莫能挽。」❹此爲西夏之遺物。蒙古滅西夏後，元代統治者對西夏工匠及善射之人才都非常重視。如順帝至正十四年五月曾「募寧夏善射者

❶《元史・郭昂傳》。
❷《元史・蕭拜住傳》。
❸《元史・朵羅台傳》。
❹《續資治通鑑》卷二百十。

及各處回回珠圖殷富者赴京師從軍。」❶在吸收的同時，元還向其他民族遺弓工。中統二年（一二六一年）夏四月曾「遣弓工往教鄯闡人爲弓」。❷

在射藝上，蒙古族雖有騎射的傳統，善射者甚多，然元時尚有以漢人爲習射教官的記載。如中統二年八月「以宋降將王青爲總管，教武衛軍習射。」❸又王善次子慶端，漢族人，「從世祖北征還，遷親軍副都指揮使，進侍衛軍都指揮使，別立神鋒軍，親教以蹶張弩技。」❹武衛軍是元宿衛軍組織，後改爲侍衛親軍，主要用於防守以兩京爲中心的京畿腹地。用漢人爲教練，來加強該軍戰鬥力，既反映了元代統治者對該軍武術的重視，同時也反映了各民族間武術交流的現象始終是存在的。

從長兵技藝上看，各民族間也是互相影響的。如槍的用法。過去常見的是運槍「左右擊刺」，而此時常見有用兩頭刺敵以及投槍出手殺敵等各種用法，這顯然受蒙古軍之影響。



圖80　元代蒙古兵用的〝環刀〞

在短兵方面，蒙古軍常用環刀。（圖八十）「環刀，效回回樣，輕便而犀利，靶小而編，故運掉

❶《續資治通鑑》卷二百十二。
❷《元史・世祖統一》。
❸《元史・世祖統一》。
❹《元史・王善傳》。

也易。」❶此形式過去中原少見。其他如劍、斧、瓜錘、刀各器之名稱種類繁多，形式亦不一致，顯有曾受中原兵器影響之處。

上述可見，當時各民族由於條件地位的不同，有各自的習武傳統和特點，而元朝的建立，使這種文化的交流加強了。

五、形式多樣的民間武術活動

元王朝統治的八、九十年間，爲嚴防各族人民（主要是漢人）反抗其民族壓迫的統治，不斷下禁令，嚴禁民間持有兵器和習武。如元世祖中統四年（一二六三年）二月詔：「諸路置局造軍器，私造者處死，民間所有，不輸官者，與私造同。」❷至元十三年（一二七六年）三月「禁西番僧持兵器。」❸至元二十二年（一二九一年）五月，「分漢地及江南所拘弓箭兵器爲三等，下等毀之，中等賜近居蒙古人，上等貯於庫。」❹至元二十三年（一二九二年）「二月已亥，敕中外，凡漢民持鐵尺、手撾及杖之藏刃者，悉輸於官。」❺至元二十六年（一二九五年）四月，禁江南民挾弓矢，犯者籍而爲

❶《黑韃事略》。
❷《元史・世祖紀二》。
❸《元史・世祖紀六》。
❹《元史・世祖紀十》。
❺《元史・世祖紀十一》。

兵。❶武宗至大三年（一三〇九年）十二月「申禁漢人執弓矢、兵仗。」❷至治二年（一三二二年）春正月「甲戌，禁漢人執兵器出獵及習武藝。」❸泰定二年（一九二五年）秋七月「申禁漢人執兵仗，有軍籍者，出征則給之，還，復歸於官。」❹順帝至元三年（一三三七年）夏四月，「禁漢人、南人、高麗人不得執持軍器，凡有馬者拘入宮。」❺至元五年（一三三九年）又申告此禁令。至元六年（一三四〇年）五月「禁民間藏兵器。」❻上述元代嚴禁習武之令可謂多矣，它對民間武術的發展不能說沒有影響，然從另一個側面也反映了當時民間武術活動是非常活躍的。

當時民間武術活動的內容可以從元朝公布的刑法中窺見。《元史・刑法志四》曰：「諸棄本逐末，習用角抵之戲，學攻刺之術者，師弟子並杖七十七。」《元典章》卷五七《刑部》三十九「禁治社會習學棒槍條」曰：「奸民不事本業，游手逐末，甚至習學相扑，或弄槍棒，有精於其事者，各出錢帛拜以為師，各處社長等人恬人知禁，有司亦不窮問，長此不已，風俗恣悍，狂妄之端或自此生。」這些記載反映了當時民間有很多習練摔跤和槍棒的人。人們出錢帛拜師學藝的現象非常普遍。

❶《元史・世祖紀十二》。
❷《元史・武宗紀二》。
❸《元史・英宗紀二》。
❹《元史・泰定帝一》。
❺《元史・順帝紀二》。
❻《元史・順帝紀三》。

當時河南陳州（今河南淮陽），有個叫胡閏兒的人，好使棒，其棒長六七尺，「進退技擊如神」，遠近皆聞其名，稱他爲「棒胡」。他有徒弟百餘人。至元三年（一三三七年）二月，起義於信陽（今河南信陽市）。當時善棒的胡小花，開州（今河南濮陽）人轆軸李，陳州人棒張皆起兵應之。❶這件事足以說明，當時民間習練棍棒的現像不僅非常普遍，而且有棒胡，棒張這樣一批善棒的武術家。

元曲對當時民間習練槍棒的現像多有描述。如《劉千病打獨角牛雜劇》第一折曰：「我有個孩兒，喚做吃劉千，不知怎麼，這孩兒不肯做莊家活兒。則待要刺槍弄棒，學拳摔交，時常裡把人打傷。」❷又《逞風流王煥百花亭雜劇》第一折曰：「小生姓王名煥，字明秀，方年二十二歲，本貫汴梁人氏，自父親辭逝，來自洛陽叔父處居止。……吹彈歌舞，寫字吟詩，又會射箭調弓，掄槍使棒，因此人皆稱爲風流王煥。」❸又《閥閱舞私柳捶丸記雜劇》第四折云：「時遇五月蕤賓節令，大人在西園安排筵宴，喚俺去那裡跌打耍拳，衆徒弟每，跟著我見大人去來。」「有能打棍打拳的，喚出來筵前服侍。（部署云）有，兀那幾個打拳的教手每，上露台來耍一會拳，服侍衆人大人每。」「看了這部署每打拳耍棍，眞個高強。」❹元末農民起義領袖常遇春起義後，雖身爲大將，然仍「好與小校

❶《庚申外史》卷上。
❷《元曲選外編》第七九五頁。
❸《元曲選》第一四二五頁。
❹《元曲選外編》第一〇二五頁。

角」❶可見他喜愛角力由來已久。

除上述使棒、角抵外，民間習射者亦不少。樞密副使馬祖常曾議曰：「庶民有挽強蹶張，老死草野者，當建武學，武舉，儲材以備非常。」❷馬祖常之言反映了民間「挽強蹶張」活動的開展。《元史·石天應傳》載：「石天應字瑞之，興中永德人，善騎射，豪爽不羈，頗知讀書，鄉里人多歸之。」又同書《攸哈剌拔都傳》：「攸哈剌拔都，渤海人。初名興哥，世農家，善射，以武斷鄉井。」

「挑刀走戟」也是民間武術活動之一。《續資治通鑑》卷八十五《普紀七》胡三省注「挑刀走戟」曰：「挑刀，舞刀也。今鄉落悍民，兩手運雙刀，坐作進退，爲擊刺之勢，擲刀空中，高一、二丈，以手接之。又善舞戟，左奔右赴，爲擊刺之勢。又環身盤戟，回轉如縈，又以戟矜柱地，跳過矜上，轉爲儇捷，此所謂走戟也。」胡爲元代著名學者，其所說「今鄉落悍民」，指元代民間武藝表演者，說明這項活動是當時常見的武術活動之一。

「十八般武藝」之說始自南宋。後來成了民間武術的一個常用術語。對它的描寫在一定程度上反映了當時民間武術的發展。元曲中關于「十八般武藝」的描述甚多。如張國賓《薛仁貴榮歸故里雜劇》楔子：「每日則是刺槍弄棒，習演弓箭，十八般武藝無有不拈，無有不曉。」❸又紀君祥《趙氏

❶《續資治通鑑》卷二百二十。

❷《續資治通鑑》卷二百七。

❸《元曲選》第315頁。

孤兒大報仇雜劇》第四折：「教的他十八般武藝，無有不會，這孩兒弓馬到強似我。」❶十八般武藝之說雖始於南宋，但究竟是哪十八般武藝，並未見載。而到了元代，十八般武藝已逐漸具體化了。這首先在元曲中反映出了十二般。無名氏《逞風流王煥石花亭雜劇》第三折：「若論著十八般武藝，弓弩槍牌，戈矛劍戟，鞭鏈撾槌，將龍韜虎略溫習。」❷而元末小說家施耐庵在《水滸傳》第二回「王教頭私走延安府，九紋大鬧史家村」中將十八般武藝完全寫明了：「史進十八般武藝——矛、錘、弓、弩、銃、鞭、鐧、劍、鏈、撾、斧、鉞并戈、戟、牌、棒與槍、杈一一學得精熟。」對十八般武藝的描述的不斷具體化，說明民間武術不斷向龐雜的方向發展了。

六、廣泛開展的角力與手搏活動

蒙古族本來就有摔跤之俗，入中原後，此風仍非常盛行。當時多稱摔跤爲「角抵」或「相扑」。統治者喜觀角抵，而且經常重賞善角抵者。如至大三年（一三一〇年）春正月「一日，太子如西園觀角抵戲，命取繒帛賜之。」❸同年夏四月辛未，「賜角抵者阿里銀千兩，鈔四百錠。」❹仁宗延祐六年（一三一九年）六月「戊申，置勇校署，以角抵者隸之。」延祐七年（一三二〇年）六月，「庚

❶《元曲選》第1409頁。
❷《元曲選》第1435頁。
❸《續資治通鑑》卷一百九十七。
❹《元史・武宗紀二》。

中，賜角抵者百二十人鈔各千貫。」❶

「搏」與「角」歷來是相關的武術技術。搏即手搏，角即角力。當時會搏與角者不少。如「力渾迷失，有膂力，嘗獵於野，與衆相失，還遇盜三人，欲奪其衣，力渾迷失搏之盡仆，遂縛以還。帝召見，選力士與之角，無與敵者，帝壯之，賜金，令備宿衛。」❷又「（王榮祖）勇力絕人，……帝聞其勇，選力士三人迭與之搏，皆應手而倒。」❸

當時蒙古人中不僅男子善角力，而且女子也善角力。《馬可波羅游記》第四卷第四章記載了這樣一件事：海都王希望他的女兒艾吉阿姆出嫁，但艾吉阿姆婉言謝絕了。他希望遇到一個有本事力能勝她的貴人，否則永遠也不嫁人。海都王因此爲她立了一個擇婚的條件：凡是在角力中能勝艾吉阿姆的人，艾吉阿姆就嫁給他，但是如果不能取勝，則要罰一百匹馬送給公主。消息傳開，許多青年男子都想試一試，結果沒有一個男子能戰勝她，公主反倒獲得了一萬匹以上的馬。大約一二八〇年，帕馬耳王子帶了一千匹好馬來與她較量，經過多次的拉扯和搏鬥之後，公主得勝了。可見艾吉阿姆不僅四肢發達，體格健壯，力大無窮，而且角力技藝精湛。

當時角抵在漢族社會中亦非常活躍。正如《元史·刑法志》所說：「諸棄本逐末，習用角抵之

---

❶《續資治通鑑》卷二百。

❷《元史·塔塔統阿傳附子力渾迷失傳》。

❸《元史·王珣傳附子榮祖傳》。

戰。」《元典章》所說：「奸民不事本業，游手逐末，甚至習學相撲。」角抵（相撲）活動自宋以來，在民間尤爲盛行，是人們喜聞樂見的體育項目。入元後，統治者雖屢於禁止，然民間之俗難移。宋時每年三月二十八日在山東泰安就有爭交之會。入元後此風不絕。元曲《劉千病打獨角牛雜劇》第三折中就說：「每年三月二十八日，東岳聖誕之辰，我在這露台上，跌打相搏，爭交賭籌，二年無對手了。」又說：「再無對手啊，這銀碗花紅表裡段匹，就都賞你。」❶可見當時相朴賽每年均有，勝者有豐盛的獎品。

第二節　導引養生理論與實踐的發展

一、導引養生發展的基本特點

元代的導引養生術在繼承前人的豐富遺產的基礎上，不斷地探索研究，使導引養生的理論和行功方法都有新發展。這可以從以下三個方面來看。

第一，有關「內丹」的理論和修煉方法進一步發展。南宋與金、元南北對峙的時代，道教內部宗派紛起，新起的道教宗派，力圖革新教理，大多主張道教與儒、釋的三教融合。在修煉方面，則比較

❶《元曲選外編》第八〇三頁。

重視內丹，強調精氣神的修煉，斥外丹爲邪術。入元後，道教各派更加重視內丹理論與行功方法的探索。名師宗匠，獨創精義，各傳要津，經典俱出。如邱處機的《大丹直指》，陳致虛的《金丹大要》，蕭廷之的《金丹大成集》，李道純的《中和集》等無不涉及這一問題。就其內容來說，可謂議論精當，直指眞訣，已將內丹之奧旨秘意敘述得相當清楚，這也是道教內煉之學風靡黃河上下大江南北的原因之一。

第二，有關四時調攝、起居調攝的論述以及各種健身功法又有新發展。依時令養生，自春秋戰國以來便頗受人們的重視，歷代不乏這方面的論述。但是元人在論述四時調攝養生問題時，不僅指明了此時易出現的各種病症，而且詳細並系統地介紹了各種保養之法及練功法。其內容簡潔明瞭，理法俱全，層次分明，易學切用。如元邱處機的《攝生消息論》、元李鵬飛的《三元延壽參贊書》、元末明初冷廉的《修齡要指》等。在健身功法方面，宋時已有「八段錦」、「小勞術」、「二十四氣修眞功」等，而元時又出現了「十六段錦法」、「坐式八段錦」等功法。這說明導引術勢又有了新發展。

第三，醫學學派以導引之法服務其學派，使導引在治病方面發揮了積極作用。我國醫學史上有金元四大家之說。劉完素，張從正係金代人，李杲主要活動在蒙古時期，朱震亨是元代人。李杲在《蘭室秘藏》中論及因勞倦而致的木旺乘土的病証時說：「當病之時，宜安心靜坐，以養其氣」，然後再配合中藥治療；在《脾胃論》中也數度提及養氣。顯然他把靜坐養氣視爲其溫補的醫療手段之一。朱震亨認爲人體「陽易亢，陰易乏」❶即持「陽有餘，陰不足」之說，故臨床治療主張從滋陰降火著

❶《平治會粹》卷三。

手。在《丹溪心法》中談到：「氣滯痿厥寒熱者，治以導引。」即用導引之法養陰清熱。他在《格致餘論》中勸人主靜，以爲靜則生陰以養水。在養生方面，他還主張節制食欲、色欲，以使眞陰得到保養。

這一時期導引養生除上述三個特點外，還應注意到宋以來文人學士從其哲學觀點出發，靜以修身之風至此不衰。如陳淳說陸學人物，「專做打坐功夫，求形體之運動知覺者，以爲妙訣。」❶此「專做打坐功夫」乃「陸學派發明本心」「自識本心」之舉。陸學人物史蒙卿曾說「學問之進行大端，其略有四：一曰尙志，二曰居敬，三曰窮理，四曰反身」。❷這裡所謂「居敬」，即「居靜」，是收斂身心之意。元代三大學者之一的劉因，因慕諸葛亮「靜以修身」一語，遂自號「靜修」。他提倡坐禪冥索，主靜，不動心，自求於己。靜以修身的做法，雖出自其哲學思想，然具體做法，卻是一個練功的過程，反映了宋以來這種風氣的綿延不絕。

二、有代表性的導引養生著述

元代的導引養生著述甚多，在論述功法上也各有特色。以下選有代表性的著述簡述之。從中可以窺見當時人們在研究和實踐練身功法上的主要貢獻。

❶《慈湖學案》，《宋元學案》卷七四。

❷《靜清學案》，《宋元學案》卷八七。

㈠《大丹直指》

元邱處機述，二卷。述內丹理論及行功方法。全書先據天地生成，人體生育經過，闡明了練內丹的重要性。他說「人與天地稟受一同」。出生前，「混混純純，純一不雜，是爲先天之氣」。出胎後，「臍內一寸三分所存元陽眞氣」，「逐時耗散」，以致病夭。所以「丹田（中宮命府）」，「包藏精髓，貫通百脈，滋養一身」是最爲重要的。他指出：「蓋心屬火，中藏正陽之精，名曰汞、木、龍。腎屬水，中藏元陽眞氣，名曰鉛、金、虎。先使水火二氣，上下相交，升降相接。用意勾引，脫出眞精眞氣，混合於中宮。用神火烹煉，使氣周流於一身。氣壯神壯，結成大丹。」書中詳細敘述了行功方法，依修煉節次分龍虎交媾、周天火候、肘后飛金精、金液還丹、太陽煉形、三田既濟、煉神入頂、煉身合道，超凡入經九種練丹方法。前三法謂之「小成之法」：四、五、六法謂之「中成之法」，七、八、九法謂之「大成之法」。作者認爲行功是一個循序漸進的過程，應「相續而行之」，「見驗自速」。

㈡《金丹大要》

元陳致虛著，十六卷。作者認爲「修煉金丹者，煉精與神、氣而已。」稱精、神、氣爲「上藥三品」。「知此道者，怡神守形，養形練精，積精化氣，煉氣合神，煉身還虛，金丹乃成。」他指出人皆稟先天眞陽之氣而生，成年後，「多欲勞倦者，則氣短而促。氣短則身弱，身弱則病生，病生則命危。」所修道者必須逆轉此趨勢，採「先天眞一之氣」，以煉金丹，補人身日益虧損之陽氣，使人復壯神旺，言就是氣功之道。該書繪有面壁圖（圖八十一）、道胎圖、出胎圖等，皆爲靜坐氣功。可知

作者所謂功法惟坐靜之法。

作者說：「金丹即二弦之氣調停、和合而成，所謂神與氣精。迎送動止，乃百作爲，皆主於意也。」「意爲即爲，意止即止。故術丹取鉛，以意迎之。收火入鼎，以意送之。烹煉沐浴，以意守之。溫養脫化，以意成之。……此之爲大要之要也。」這裡所說的「意」，即人的意念活動。主要強調練氣功之時，意念最爲重要。因爲它有調節神形，控制整個練丹過程的重要作用。作者還指出練丹時，要「運陰陽，合呼吸。以呼吸用神氣，以神氣取水火，以水火煉胎息。胎息綿綿，游泳坎離，交感而生金液，金液還而丹成也。」這裡闡述了呼吸在促使金丹形成中的作用。



圖81　面壁靜坐圖

作者爲使練功者從中得到解悟，達到「辟門引路」的目的。在書中除列「金丹大要圖說」、「上藥三品說」外，還旁証博引詳述了「妙用九章」、「須知八章」和「丹法參同十八訣」等練功之法和口訣，明白易曉。

㈢《修齡要指》

作者冷謙，字啓敬，別號龍陽子。《罪惟錄》列傳之二十六《冷謙》載：「元中統初，與刑台劉秉忠從沙門海雲游，無書不讀，尤深於《易》……。至元間，秉忠仕元爲丞相，謙亦修儒業。……遇異人淮陽，授以中黃大丹，傳張悟眞之旨。元末，則百餘歲矣，顏如童孩。」冷謙在明洪武初以善音

律仕爲太常協律郎，永樂中不知所往。冷謙的大半生是在元代度過的，所以《修齡要指》所述的內容主要是元代人的練功方法。

《修齡要指》內容主要包括九個部分，即四時調攝、起居調攝、六字訣、四季卻病歌、長生一十六字訣、十六段錦法、八段錦法、導引歌訣、卻病八則（詳見《頤身集》）。「四時調攝」是依四季的月份敘述易發病症和防治方法。其方法有飲食、衣著、禁忌和導引法，極爲詳盡。尤其根據季節變化所列的治肝、治膽、治心、治脾、治肺、治腎之法簡便易學，頗學切用。「起居調攝」主要是保健體育的內容，如「平明睡覺，先醒心，後醒眼，兩手搓熱，熨眼數十遍，以睛左旋右轉各九遍，閉住少頃，忽大掙開，卻除風火。披衣起坐，叩齒集神，次鳴天鼓，依呵、呼、呬、吹、噓、嘻六字訣，吐濁吸清，按五行相生循序而行一周，散夜來蘊積邪氣。」「臨睡時，調息咽津，叩齒鳴天鼓。先睡眼，後睡心，側曲而臥，覺直而伸，晝夜起居，樂在其中矣。」作者指出想延年長壽，須「飲食調和，面宜多擦，發宜多梳，目宜常運，耳宜常凝，齒宜常叩，口宜常閉，津宜常咽，氣宜常提，心宜常靜，神宜常護，囊宜常裹，言語宜常簡默，皮膚宜常干沐。」

作者對「六字訣」非常重視。文中列有延年六字總訣，噓肝氣訣、呬肺氣訣、呵心氣訣、吹腎氣訣、呼脾氣訣、嘻三焦訣。作者認爲「用此六字以導六氣，加以行勢方能引經，行時須口吐鼻吸，耳不聞聲乃得。」「四季卻病歌」是將六字訣入四季之中，述其功效。由於採用歌訣的形式，所以朗朗上口，使人易記易學，而且利於傳播。

「長生一十六字訣」，非常簡明，即「一吸便提，氣氣歸臍，一提便咽，水火相見。」作者稱其

爲「至簡至易之妙訣也。」行之，不妨政事、家務和本業。「略得空閑，及行住坐臥，意一到處，便可行之。」其具體作法也很簡單，「口中先須漱津三、五次，舌攪上下顎，仍以舌抵上顎，滿口津生，連津咽下，汩然有聲。隨於鼻中，吸清氣一口，以意會及心目寂地，直送到腹臍下一寸三分丹田元海之中，略存一存，謂之一吸；隨用下部，輕輕如忍便狀，以意力提起使歸臍，連及夾脊雙關腎門一路提上，直至後頂玉枕關，透入泥丸頂內，其升而上之，亦不覺氣之上出，謂之一呼。一呼一吸謂之一息。……久久行之，卻病延年。」

「十六段錦法」和「八段錦法」皆爲導引動功。尤其八段錦法與宋之八段錦不同。宋之八段錦爲站式，而《修齡要指》所載爲坐功。其功法爲：「閉目冥心坐，握固靜思神，叩齒三十六，兩手抱昆侖；左右鳴天鼓，二十四度聞，微擺撼天柱，赤龍攪水津；漱津三十六，神水滿口勻，一口分三咽，龍行虎自奔；閉氣搓手熱，背摩後精門，盡此一口氣，想火燒臍輪；左右轆轤轉，兩腳放舒伸，叉手雙虛托，低頭攀足頻；以候逆水上，再漱再吞津，如此三度畢，神水九次吞；咽下汩汩響，百脉自調勻，河東搬運訖，發火遍燒身。」（圖八十二）坐功八段錦雖爲坐勢，但不完全爲靜功，它有連續的肢體動作，並配合鼓漱、咽津、按摩等各種方法，所以有獨到的鍛煉價值。坐功八段錦的出現，反映了內丹功法對導引動功的影響。

其文的「導引歌訣」和「卻病八則」皆是簡便易行的導引方法。「導引歌訣」均以五字爲句，每句附解釋和口訣，以說明功法內容。習者觀句釋，即會領悟功法。「卻病八則」亦爲導引與按摩結合的功法，只是附有所治之症，習者可根據自己的不同情況選用之。










圖82　坐式八段錦

該書是元明間重要的導引養生著作。它不僅內容豐富，而且用辭淺顯，使習者易學易練。尤其所述之功法，對元以後的導引發展有重要影響。

元代除上述導引養生著述外，尚有蕭廷之的《金丹大集成》、李鵬飛的《三元延壽參贊書》、李道純的《三天易髓》、王道淵的《黃帝陰符經夾頌解注》、玄全子集《諸眞內丹集要》、林轅述《谷神篇》、陳沖虛的《陳虛白規中指南》等。這些著作大都敘述內丹理論和功法，同時闡述各種戒愼調攝的體育衛生保健之道。可見當時人們對體育保健之道的研究作了很大努力，大大豐富了我國導引養生的內容，對後世導引養生的發展產生了積極的影響。

第八章　明代的武術

明代（一三六八—一六四四）是中國古代武術承上啓下，有明顯發展的重要歷史時期。尤其明中期以後，民間武術活動空前活躍，呈現出蓬勃發展的氣勢。

這一時期，民間武術的大發展主要表現在：諸家拳術與器械門類的大量出現；拳械技術體系的建立與不斷完備；拳械譜與歌訣的發展；單勢操習、對練搏擊與套子武術等多種形式並舉；古佚劍法、劍訣的搜尋；中外武術交流的加強；輯纂和研究武術的著作不斷問世等。這些發展變化証明了我國民間武術已進入了它的全面成熟的時期。

明朝的外患有北方蒙古各部的入侵和倭寇在東南沿海的進犯，爲解除外患，明朝政府屢令練兵，並招募新軍進行訓練。尤其在禦倭戰爭中，軍事家們積極總結前人的經驗，整理並創新了一些適應實戰需要的訓練方法和武技體系。如楊家槍法、倭刀術、藤牌刀術、狼筅術等。這些內容及其訓練法簡明實用，豐富了我國軍事武術的訓練內容。

明人十分重視前人在導引養生實踐上取得的經驗與方法。不僅輯纂了不少古人傳世的精華之作，而且進行了分類整理和研究評述，進一步發揮了導引養生術在強身益壽保健治病方面的作用。此時，內丹理論與方法，簡便易行的導引術頗受人們的重視，有關這一方面的研究和實踐活動也有相當的成

就。

其他如角抵、騎射、武舉等也有相當的發展。

第一節　民間武術的蓬勃發展

一、民間武術發展的幾個階段

明代的民間武術經歷了明初、中期及中後期幾個不同的發展階段。其趨勢是越來越興盛。無論是發展的速度，還是發展的領域和成就都是前所未有的。

元末農民大起義打破了蒙古貴族關於嚴禁民間執兵器及習武的禁令，使民間武術活動極大地活躍起來。明初統治者不禁民間習武，而且「立民兵萬戶府，簡民間武勇之人，編成隊伍，以時操練，有時用以征戰，無事復還爲兵。」❶因此民間習武之風日盛。尤其「初，起角抵，相團結」的鄉兵，「隨其風土所長」，形成了各地不同的習武特點。如河南嵩縣曰毛葫蘆，習短兵，長於走山。而嵩及蘆氏，靈寶、永寧並多礦兵，曰角腦，又曰打手。山東有長竿手，徐州有箭手。井陘有螞螂手，善運石，遠可及百步。閩漳、泉習鏢牌，水戰爲最。泉州永春人善技擊。粵東雜蠻風，喜技擊，各習長牌、斫刀。延綏固原多邊外土著，善騎射。直隸灶丁鹽徒，習舟工水戰。江右之安遠龍南，率大旗長

❶《明會要》卷五九《兵二》引《大明會典》。

槍。湖南永順苗兵，有鈎鐮矛弩諸技。又有少林、伏牛、五台僧兵等。❶

明初還倡導文士習武，注重文武兼備的教育。洪武三年（一三七〇年）五月「詔國子生及郡縣學生員皆習射。」❷同年八月，京師及各行省開鄉試，「中式者後十日復以五事試之，曰騎射書算律，騎觀其馳驅便捷，射觀其中之多寡。」❸洪武二十三年（一三九〇年），「命本監辟射圃，給監生弓矢，習射。」❹此時文士騎射、擊劍等習武活動史書所載，不一而足。明初的這些政策，使整個社會形成了一股尚武風氣，它爲明中、後期的民間武術發展奠定了基礎。

明代中期，由於土地的高度集中和階級矛盾的發展，農民階級反抗封建統治的鬥爭越來越猛烈，各地農民不同形式的習武活動也進一步發展。如葉宗留起義時，「數日集千餘人，招龍泉人葛七爲教師，習兵器。」❺與葉宗留起義軍相呼應的鄧茂七起義軍，擁衆數萬，軍中「有張留孫者，極驍健，茂七起事多仗之。」❻茂七死，衆人推「善劍，尤驍捷」的女將寥氏爲首領，繼續戰鬥。❼成化間，

---

❶《罪惟祿》志卷之二〇《鄉兵苗兵》；《明史》卷九十一《兵志二》。
❷《續文獻通考》卷四十七《學校一》。
❸《日知錄》卷十六《經義論策》引《太祖實錄》。
❹《明會要》卷二十五《學校上》引《大明會典》。
❺《罪惟錄》列傳卷三十一《葉宗留傳》。
❻《鴻猷錄》卷九《平福建寇》。
❼《福建通志》卷二十六《明外紀》。

劉通極有膂力，「縣門石狻猊重千斤，通只手舉之」，故稱爲「劉千斤」❶其聚衆亦不下數十萬人。正德間，起義領袖劉六、劉七「並驍勇善騎射」，其軍中齊彥名善用大刀，一次「持大刀至，殺傷數十人」，救劉六、劉七出。❷上述民軍多樣化的習武活動說明當時民間習武內容非常豐富。而每次聲勢浩大的農民起義又推動了各地民間武術的發展。

明中葉，由於民間武術在社會上的普遍發展，已出現了蔚爲大觀的龐雜景象。一方面拳、棍、刀、槍等諸技門派林立，爭奇鬥艷，竟相爭雄；另一方面民間拳械譜及歌訣等內容也不斷出現。民間武術分門後的專門化現象已非常明顯。同時走跳虛文的套子武術也進一步發展，甚至影響並滲透到軍中。因此，一些軍事武術家開始注重研究社會上呈現的各種武術技能，以求精選並利用其切於實戰的內容。可見此時的民間武術已是社會上不可忽視的一個文化現象。

明代中後期，在社會商品經濟迅速發展的基礎上，民間武術倍加繁榮。武術家北上南下，易地比武，拜師求教，研討武技，比比皆是。並吸收了來自日本的倭刀術。此時的公開示藝，執技論力的現象也較前期爲多。尤其一些武術家的著述紛紛問世，與武術技術的發展交相輝映。此時的民間武術已進入了全面成熟的時期。上述變化充分表明了處於中國封建社會晚期的明代是中國民間武術承上啓下，明顯發展的重要歷史時期，它的成就對後世武術的發展有著巨大的影響。

❶《明史》卷一七二《白圭傳》。
❷《明史》卷一八七《馬中錫傳》。

二、拳法門類的大量出現及其發展

明以前鮮見各家拳法的記載。而到了明代，則出現了衆多的拳術門類。戚繼光《紀效新書》卷一四《拳經捷要篇》列舉了十六家：宋太祖三十二勢長拳、六步拳、猴拳、囮拳、溫家七十二行拳、三十六合鎖、二十四棄探馬、八閃翻、十二短、呂紅八下、綿張短打、巴子拳、山東李半天之腿、鷹爪王之拿、千跌張之跌、張伯敬之打、戚家世居山東，戚繼光嘉靖中，襲世職登州衛指揮僉事。其所述拳家當以北方拳種爲主。明朝學者鄭若曾所著《江南經略》所列拳派則與戚氏所述有所不同。其列十一家爲：趙家拳（趙太祖神拳三十六勢、蕪湖下西川二十四勢、抹陵關下韓童掌拳六路）、南拳（似風、似蔽、似進、似退，凡四路）、北拳（供看拳凡四路）、西家拳（六路）、溫家鈎掛拳（十二路）、孫家披掛拳（四路）、張飛神拳（四路）、霸王拳（七路）、猴拳（三十六路）、童子拜觀音神拳（五十三）、九滾十八跌打撾拿以及眠張短打破法、九內紅八下等破法、三十六拿法、三十六解法、七十二跌法、七十二解法。❶其所列之中有流傳至今的「南拳」，可知長期生活於江南的鄭若曾對南方流行的拳種比較了解，故所列拳種，當以南方拳種爲多。

當時大江南北的拳種絕非上述之二十餘種，尚未包括在內的還有不少。如唐順之所說的「二十四

❶《江南經略》卷八《兵器總論》。

尋腿」、「山西劉短打」❶，何良臣所說的「曹聾子之腿」、「唐養吾之拿」、「童炎甫、劉邦協、李良欽、林琰之流，各有神授世稱無敵。」❷以及出自少林寺的「少林拳法」和流傳於江南的「內家拳法」❸等。衆多拳種的出現標示著我國民間拳法進入了各成體系，獨擅其長，並立爭雄，竟相發展的嶄新階段。

明代各家拳法有的是以「拳勢」而立，有的則是以「路」組成。「拳勢」不僅是指動作姿態，而且主要是指其能夠變化的姿勢。即拳勢中包含著攻防的各種變化。唐順之說：「拳有勢者，所以爲變化也。橫、邪、側面、起立、走伏，皆有墻戶（即門戶），可以守，可以攻，故謂之勢。」❹《紀效新書》所說的「懶扎衣」勢、「金鷄獨立」勢、「探馬」勢等三十二勢，均是此類情況。「勢」是武術招法的具體體現，它在宋代已經出現了，但宋元史籍中都鮮見各種拳勢的記載，可見各種「拳勢」的發展主要是從明代開始的。「路」，一般指武術套子或套子中的路數。一路拳法，不是一個「勢」，而是用步法及轉身把數個「勢」按照一定的勁力規律連結而成的。一個拳種中往往有數路拳法。宋時雖有「套子」之稱，然未有「路」之說。可見拳路的發展主要也是從明代開始的。這不僅反映了明代拳套的內容日趨豐富，而且說明動作與動作的組合形式向多樣化和復雜化發展了。明代拳法的顯著發

❶《武編》前集卷五《拳》。

❷《陣紀》卷二《技用》。

❸《王征南墓志銘》，見《南雷文集》前集卷八；《內家拳法》見《昭代叢書》別集。

❹《武編》前集卷五《拳》。

展還表現在「拳譜」和「拳勢歌」的出現。唐順之《武編》前集卷五記載：「溫家拳（即溫家七十二行拳）則鉞（姓名）所專習，家有譜，今不能盡述，也略具數節於後」他所述的溫拳譜主要分爲兩部分，其一是記錄溫家拳勢名稱；其二是敘述招法使用的原則及其具體用法。其後還附有練腿功之法。這個拳譜是我國迄今爲止所見到的最早的一個拳譜。唐順之所述的這個拳譜，是舉例來說明拳術方法及特點的，可見拳譜作爲記錄拳勢名稱及用法的表冊在當時就已經非常流行了。「拳勢歌」是反映拳勢方法變化的文句，其多帶韻律，可說唱，便於記憶，故以歌稱。明趙光裕《新鐫武經標題正議注釋》附《陣法馬步射法》一卷中記有「邵陵（即少林）拳勢歌」兩首，可謂是這一時期具有代表性的作品之一。其兩首拳勢歌，一長一短，文句簡練，皆述少林拳勢之用法。如前一首中有「……七星拳進步難擋，埋伏勢他能使下，下著勢看者不忙，踏虎勢橫拳便打，不開門攻進何妨。當頭炮連忙放下，永憑拳走盡江南。朝陽勢金雞獨立，右神拳慣打南方」之句。其所述中提到的七星拳勢、埋伏勢、踏虎勢、當頭炮勢、朝陽勢、神拳勢皆是當時流行的重要拳勢。拳勢歌正是形象地反映了這些拳勢的作用及變化，它的產生對拳勢的傳播和流行有著非常重要的意義。

明代各家拳法雖然有很大的發展，但多是以單一的擅長技法分門的。如「趙太祖長拳多用腿、山西劉短打用頭肘六套，長短打六套用手用低腿。」❶又如李半天之腿、鷹爪王之拿、千跌張之跌、張伯敬之打等。所以戚繼光說：「雖各有所長，然傳有上而無下，有下而無上，就可取勝於人，此不過

❶《武編》前集卷五。

偏於一隅。」這種現象說明當時大部分的民間拳法還處於專擅一技的發展階段。

針對這種現象，當時一些武術家就提出了「兼而習之」的觀點。如唐順之說：「拳家不可執泥裡外圈、長短打之說，須要完備透曉。」戚繼光亦說：「若以各家拳法兼而習之，正如常山蛇陣法，擊首則尾應，擊尾則首應，擊其身而首尾相應，此謂上下周全，無有不勝。」正是在這種認識的基礎上，戚繼光採取民間十六家拳法之「善者」，滙成了三十二勢拳法。這三十二勢，各有名目，並繪有圖，注以拳訣。（圖八十三）以使人便於學習和掌握。因爲它綜合了踢、打、跌、拿各方面的技法，使之勢勢相承、相互引發，所以「遇敵制勝，變化無窮，微妙莫測，窈焉冥焉，人不得而窺者謂之神。」這三十二勢拳法，是當時我國拳法兼而習之的代表作。實踐証明當時武術家們的這種認識和作法對拳法發展起了重要的推動作用。

當時對拳法的作用有非常明確的認識。戚繼光在《拳經捷要篇》中說：「拳法似無預於大戰之技，然活動手足，慣勤肢體，此爲初學入藝之門也。」「大抵拳棍刀槍，釵鈀劍戟，弓矢鉤鐮挨牌之類，莫不先由拳法活動身手。其拳也，爲武藝之源。」茅元儀輯錄該篇時圈點了「然

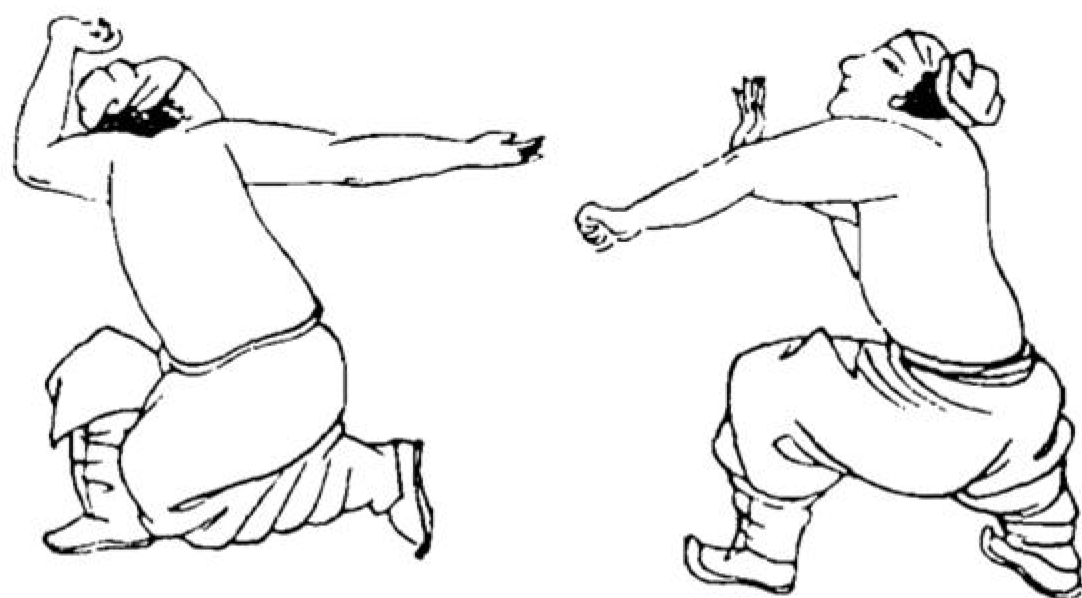


圖83　三十二勢拳法（部分）

活動手足，慣勤肢體」九個字，並說：「拳法盡此二語。」❶可見當時拳法的主要作用是活動手足，慣勤肢體，使身體強健靈活，那麼再習練其他武術器械就容易了。所以，何良臣說：「學藝先學拳，次學棍。拳棍法明，則刀槍諸技特易易耳，所以拳棍者爲諸藝之本源也。」拳法既與大戰無關，而又是「武藝之源」，可見拳是不可忽視的武術基礎訓練項目。對如何學好拳以及應達到的要求，武術家們也有明確的闡述。如戚繼光說：「學拳要身法活便，手法便利，腳法輕固，進退得宜，腿可飛騰。而其妙也，顛番倒插；而其猛也，披劈橫拳；而其快也，活捉朝天；而其柔也，知當斜閃。」這裡把武術的技法分爲身法、手法、腳法（步型）、進退（步法）、腿法五個部分，很切合拳法的運動特點，所以至今爲習武者所沿用。其所述技法的習練要求以及要點都是在長期實踐基礎上總結出來的。後世武術家對此深爲重視，多以此爲基點，來發展各自的拳法。可見其影響是深遠的。

明以前鮮見有關拳法訓練方式、內容以及採用器物輔助訓練的記述，而此時多見於史籍。如《武編》前集卷五記載：「凡學腿，先虛學，踢開腿後依法演練。」「虛學」是指學腿法，首先是要掌握動作姿勢。「踢開腿」，則是指有效地提高腿部柔韌性、肌肉收縮速度以及關節的活動能力。其後「依法演練」，即按照「勢」的要求去練習。被認爲是明代少林寺僧玄機和尚所傳的少林拳法，也是首先講究步法、手法、肘法、腿法、身法的訓練。而達到「周身俱活」，便可「隨其所用」❷採用器

❶《武備志》卷九十一《拳》。

❷《拳經·拳法備要》。

物輔助訓練也是當時拳法訓練中的重要內容。輔助器物有木凳、磉石（柱下石，亦稱石墩）、米（糠）袋、蒲團、木柱等。《武編》前集卷五記載　，練習彈腿的快速、敏捷時，用木凳放在地上，彈腿踢去，「取平行不倒爲度」，即凳向後直退，而不倒。練習彈腿之力時，用磉石以踢遠爲度。練習踏腿（即蹬腿或踹腿）、虛腿時用糠袋或蒲團懸梁上，踏腿高踢去，「復還以俱腰力爲主度。」習踏腿之力，以柱爲樁，「踢柱上盡力爲度。」蹉腿、蹴腿則可用柱掛。採用輔助器物練習對提高拳藝水平有積極作用，上述方法至今仍有借鑒價值。

明代多稱手搏爲「白打」，亦稱「角拳」或「搏擊」，被列當時的「十八般武藝」之中。明徐應秋輯《玉芝堂談薈》卷三十一《白打錢》載：「按白打，徒搏也。武藝共十八般，……十八白打。」明朱國禎《涌幢小品》卷十二說「白打，即手搏之戰，唐庄宗用之賭郡，張敬兒仗以立功，俗謂之『打拳』。蘇州人曰：「打手」，能拉人骨至死，死之速遲，全在手法，可以日月計。」可見白打是拳藝水平體現的一種主要形式。

當時認爲要白打，首先要掌握好拳勢，正如唐順之所說：「拳有定勢，而用時則無定勢。然當其用也，變無定勢，而實不失勢，故謂之把勢。作勢之時，有虛有實，所謂驚法者虛，所謂取法者實也。似驚而實取，似取而實驚，虛實之用妙存乎人。」其所述驚虛與實取的變化正是手搏戰中最重要的技法。他還指出：欲白打就必須「手技欲精、欲多、用欲熟、欲驟（疾速）、欲狠。兩精則多者勝，兩多則熟者勝，兩熟則驟與狠者勝，數者備矣，乃可較敵。」這裡提到的精、多、熟、快、狠五字，正是手搏的訓練原則，今天的散手運動（目前列全國武術比賽項目，即古之手搏），仍多是遵循

上述原則來制定訓練計劃的。

這一時期，由於民間武術中套子武術的發展，那種「周旋左右，滿片花草」❶的走跳虛文現象越來越多。這種「花法」，在拳術中亦有相當的表現。時稱此爲「花拳」。《涌幢小品》卷二十八《拳棒僧》記載：「董青芝祠部，聞倭警，集教師數十人講武事。與一少林僧角拳，皆仆。僧曰：此爲花拳入門，錯了一生矣！祠部惘然，亦不復談」可見「花拳」著重於走跳虛套，多失技擊內容。當時很多武術家都反對這種無濟於實用的「花拳」。他們強調實戰第一的觀點。戚繼光說：「既得藝，必試敵，切不可以勝負爲愧爲奇，當思何以勝之，何以敗之，勉而久試。怯敵還是藝淺，善戰必定藝精，古云：『藝高人膽大。』信不誣也。」這裡所說的「藝」，即拳勢，而不是花套；「試敵」，即手搏。二者是緊密相聯，相互依存的兩個部分。「既得藝，必試敵」，說明了後者是提高前者，即拳勢水平不可缺少的訓練環節。一些傳世的技擊術語，如「拳打不知」、「不招不架，只是一下，犯了招架，就有十下」等正是在這個基礎上總結和產生出來的。

總之，明代拳法的發展是多方面的，尤其拳種的大量出現，拳譜、拳訣的發展，以及有關訓練方式及要求的論述等均是這一時期的突出成就，它對後世拳法的發展有著積極的推動作用。

❶《紀效新書》卷首《或問篇》。

三、刀術的豐富與發展

刀術是這一時期有較大發展的武術技能之一。自宋以來，樸刀、長刀、雙刀等刀法在民間習武活動中已佔有相當的地位，宋元話本，雜劇對此多用描寫。但是有關諸家刀法的描述則少見。這一現象到明代開始發生變化。從明代典籍的記載可以窺見當時豐富的諸家刀法。《江南經略》卷八《兵器總論》記載：當時「使刀之家十五：曰偃月刀（三十六刀法）：曰雙刀；曰鈎刀（陰手、陽手）；曰手刀；曰鋸刀；曰掉刀；曰太平刀；曰定戎刀；曰朝天刀；曰開天刀；曰開陣刀；曰划陣刀；曰偏刀；曰車刀；曰匕首。」此言十五家遠不能包括當時豐富的刀法，如《陣紀》卷二《技用》亦列有十餘家，「如風嘴刀、三尖兩刃刀、斬馬刀、鐮刀、苗刀、糜刀、狼刀、掉刀、屈刀、戟刀、眉鋒刀、雁翎刀、將軍刀、長刀、提刀之類。」由於諸刀型制不同，柄各有長短，所以使用法也各有專門。它反映了當時民間刀法至明代已蔚爲大觀。

以上所述刀法與軍中刀法是有區別的。這主要是走跳虛文花套手法充斥於民間刀法之中。如茅元儀對上述第一種「偃月刀」做了這樣的評價：「偃月刀，以之操刀示雄，實不可施於陣也。」❶戚繼光亦說：「刀法甚多，傳其妙者絕寡。」❷戚繼光顯然是從軍事實戰角度談這一問題的。何良臣則更

❶《武備志》卷一〇三《器械二》。
❷《紀效新書》卷六《比較武藝賞罰篇》。

明確地指出：「軍中諸技，惟刀劍法少傳」。各種刀法雖「各有妙用，只是要去跳虛文花套手法，始得用刀之實。」❶可見各種刀法雖有其精妙之處，只是沾染了不切實用的花法。當時民間刀法中「花法」的普遍存在，不是偶然的，它是宋以來民間武術的內容及作用向多樣化、復雜化發展的必然趁勢所造成的。

但是民間諸刀法必定不是武舞，尤其在當時情況下，它仍有一個面臨個體實戰格鬥的問題。所以多數民間刀法並未脫離這個宗旨而發展，只是其表現形式與軍中一切爲實戰的整體訓練不同而已。從這個意義上說，它本身就存在著改進和發展的必然性。而當時倭刀技能的輸入，爲這種發展提供了契機。在倭寇入侵前，雖有倭刀的輸入，但因數量少，並未引起人們的關注。倭寇大舉入侵後，倭刀技能的優點充分表現出來，軍隊和民間的刀術都在不同程度上受到了倭刀術的影響。

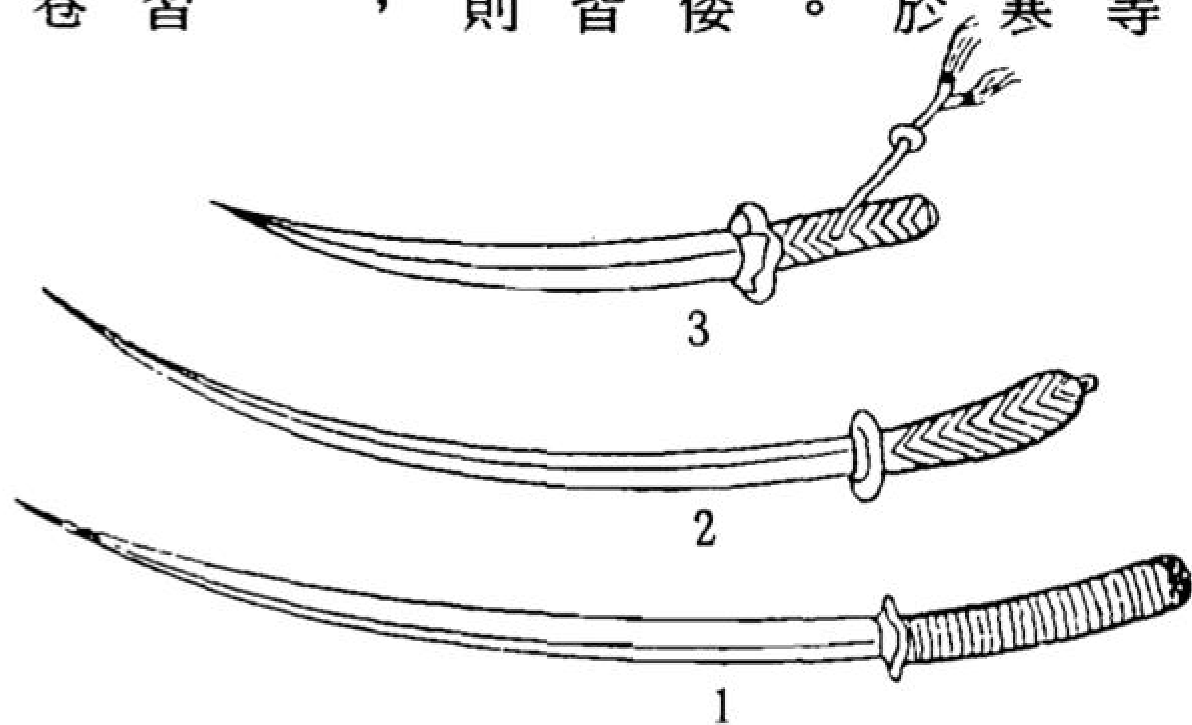
倭刀主要分爲長刀和腰刀兩種（圖八十四），而長刀尤爲多用。李承勛刊本《紀效新書》卷四《短兵長用解》云：長刀「此自倭犯中國始有之，彼以此跳舞光閃而前，我兵已奪氣矣。倭喜躍，一進足則丈餘，刀長五尺，則丈五尺矣。我兵短器難接，長器不捷，遭之者身多兩斷，緣器利而雙手使用，力重故也。」何良臣亦說：「日本刀不過三兩下，往往人不能禦，則用刀之巧可知耳。」❷可見倭刀不僅型制上有其優點，而且技術上也有長處，這主要是多雙手握柄，使用起來重力極大，非單手

❶《陣紀》卷二。
❷《陣紀》卷二。

持力所能抵禦。

安徽休寧人程宗猷是當時著名的民間武術家，他一生專心探研武術的各種技法。在其所著的《單刀法選》中寫道：「器名單刀，以雙手用一刀也。其技擅自倭奴。鍛煉精堅，制度輕利，靶鞘等物，各各如法，非他方之刀可並。且善磨整，光耀奪目，令人寒心。其用法，左右跳躍，奇詐詭秘，人莫能測。故長技每每常敗於刀。」由此可見當時民間武術家對倭刀及其技藝也是頗爲了解的。爲了學習倭刀術，程宗猷遍訪其法。後聽說浙江劉雲峰者，「得倭之眞傳」，不吝授教，於是從劉學藝，「頗盡壼奧」。當時南北皆聞安徽亳州郭五以刀名，後程親訪之，認爲「較之劉（雲峰），則劉之妙又勝於郭多矣。」根據所述可知當時有不少的民間武術家，在不同程度掌握了倭刀術，而且有技藝精湛者。

程宗猷從劉雲峰所習倭刀術原「有勢有法而無名」，後爲使習者易於記憶，便「依勢取像似其名」而成書，即《單刀法選》一卷（有明萬歷四十二年及天啓元年刻本）書中既有刀勢（前有二十二勢，後又續十二勢），也有演練的路線示意圖。（圖八十五、圖八十六）這是迄今所見我國最早的刀術路線示意圖。從這個線路示意



1. 長刀 *2.* 腰刀 *3.* 短刀

圖84　明代刀

圖可以看出它是用進退跳躍、環轉之步法把不同刀勢連結在一起的。其目的有二：一是以便習演者觀覽；二是以步法及轉身使各刀勢相承。明末的民間武術家吳殳所著《手臂錄》卷三亦記載有單刀法十八勢，皆倭刀法。可見倭刀術在當時影響是很大的。

倭刀術輸入之時，正是我國民間刀法門類紛起發展之時，明人又重實戰，因此促進了刀法的研究。明末王余佑所著《十三刀法》是這一時期刀術的代表作之一。在該書中，王把刀法歸納爲十三法（劈、打、磕、扎、砍、扇、撩、提、托、老、嫩、遲、急）和又六法（纏、滑、撥、擦、抽、截）。前十三法皆爲常見之用法，而後六法，則是有相當難度的用法。王余佑對每個字都分別作了詳解。使習者一目了然。王余佑爲使習者練習，列有「行刀六路，每路十八刀，計一百零八刀勢，皆係十三法內，攻擊殺手，進退高低，寬窄騰移，無不周備。」從其動作內容看，毫無泛常虛架，皆勢勢相承，攻守兼備，完全是根據實戰



圖85　程宗猷所習倭刀法勢圖（部分）

需要編排的。同時王還以主客對刀的形式（勝者爲主，輸者爲客），敘述了客方犯主，主方以靜待動的「六法」；主方攻客，動中制靜（動則應之，不動則誘之）的「八法」。人們經過這種練習，可熟悉各種刀法的應用，達到運刀自如的目的。

明代各種傳統刀技在原有基礎上，也有很大的發展。如傳統的雙刀技，在元代時就廣泛傳襲，明代武術家則將技術的經驗進行了總結。《武編》前集卷五《刀》中寫道：「雙刀，他若使一伏虎（伏虎乃棍法）打我頭，卻以左手監住，右手一抹刀。若被他撤捧走了，翻身一抹刀。他若使一水平槍來扎我，卻以右手監住，左手一抹刀。他若使一禿龜（即杖）來斫我，我卻面以左手監住，右手斫虎口。他若使一單提來打我膀，不拘左右，以手監住，

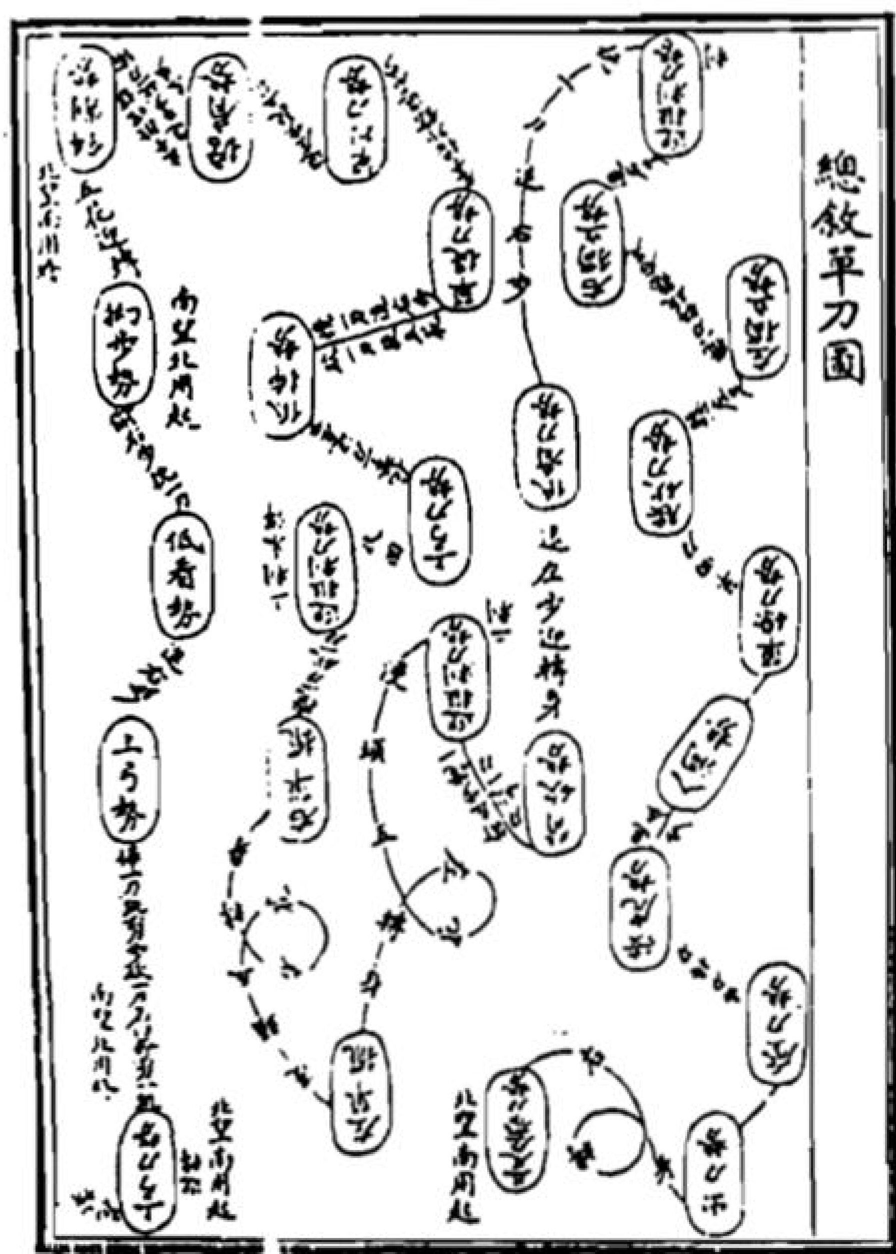


圖86　程宗猷倭刀演練路線示意圖

一抹刀。……」唐順之在這裡介紹了雙刀對各種器械的用法，歸納起來，不外乎一手監住，另一手抹刀。這裡所說的「監」，即用刀格檔或架撥，「抹」則是砍斫，這是雙刀最基本最實用的方法。唐說掌握了監與抹的技術，可謂「用者得法」。當時民間武術家中，有不少擅長雙刀者，如明初王弼「善用雙刀，號雙刀王。初結鄉里，依三台山樹柵自保。」❶江蘇常熟石敬嚴「自少時受雙刀法於本縣令君耿橘」，後出塞「只以雙刀臨陣。」❷江蘇婁江人吳殳，曾於一六三五年從天都少年俠士項元池學過雙刀法，後作《雙刀歌》敘說雙刀技術的由來以及從項元池學雙刀的情況。❸

從上述各種單勢訣、雙刀訣，各路刀法及主客對刀法等內容可以看出，當時民間在刀勢、刀法及訓練方式的研習上都是卓有成就的。

四、擊劍活動與古佚劍訣、劍法的搜尋

東漢以後，劍已不用於戰陣，而多爲民間習武健身及表演娛樂之器。尤其宋代城市中多見舞劍的表演。元時雖然蒙古軍短兵中重刀、劍斧之類，使劍道一度復興，但元滅亡之後，劍在軍中鮮用，仍多爲民間習武健身娛樂之用。

擊劍與讀書並舉，是我國文人學士久已有之的一種風尙。此時，在民間武術蓬勃發展的形勢下，

❶《明史》卷三十二《王弼傳》。
❷《手臂錄》卷一。
❸《手臂錄》卷四。

此風益盛。明初就有不少好書劍之士。如鄭定「好擊劍」，洪武末，累官到國子助教。❶廣東東莞人何眞「少英偉，好書劍」，洪武間，在官頗著聲望。❷當時擊劍又往往與走馬等娛樂體育活動並行。如宋克「少任俠，好擊劍走馬及飲博游戲，能以氣服人。……洪武初，仕至鳳翔府同知。」❸詩人徐舫，「幼輕俠，好擊劍、走馬、蹴鞠」，《有瑤林》、《滄江》二集問世。❹

明季中葉以後，科甲出身之人也頗有習劍術者。如光州劉綸「好擊劍，挽六石弓，登嘉靖四年進士。」❺萬曆四十七年進士劉宇亮「短小精悍，善擊劍，居翰林，常與家僮角逐爲樂。」❻

明代武將之中，習劍者亦不在少數。明初花雲驍勇絕倫，一次猝遇賊數千，「雲舉鈹翼太祖，拔劍躍馬衝陣而進，」遂出圍。❼定遠人華雲龍「才勇，善劍術」，隨太祖南征。「周湯元帥善槊，疾馳下。雲龍按劍躊躇，一舉斷其槊，輒擒之，升右副元帥。」❽宣城人沈有容，「幼走馬擊劍，好兵

---

❶《明史》卷一二四《陳友定傳》。

❷《明史》卷一三〇《何眞傳》。

❸黃暐《蓬窗類記》，《歷代小說筆記選‧金元明卷》第五〇頁。

❹《明史》卷二九八《徐舫傳》。

❺《人物風俗制度叢談》第二〇〇頁。

❻《明史》卷二五三《劉宇亮傳》。

❼《明史》卷二八九《花雲傳》。

❽《罪惟錄》列傳卷之八中《華雲龍傳》。

略。舉萬曆七年武鄉試。」❶當時劍雖不用於大戰，但仍爲武術技能之一，故萬曆之末，科臣請特設將材武科時曾提出將劍與馬步箭、槍、刀、戟、拳搏同列初場科目。❷可見當時對劍術仍比較重視。

當時習劍者雖然不少，但是傳其妙者不多。何良臣說：「劍用則有術也，法有劍經，術有劍俠。故不可測識者數十氏焉。惟卞莊之紛絞法，王聚之起落法，劉先主之顧應法，馬明王之閃電法，馬超之出手法，其五家之劍，庸或有傳。此在學者悉心求之，自得其秘也。」❸《江南經略》卷八除列上述五家劍法外，還提到「邊擊厚脊短身」一家，並稱「使劍之家六」。可見此六家劍法當時在民間有流傳。但從「庸或有傳」幾字可知，掌握其習練之精妙的人並不多。

針對劍術傳其妙者絕寡的現象，一些武術家並始注重搜尋古劍訣和劍法。如唐順之《武編》前集卷五《劍》載有斷簡殘篇中的古劍訣十五句：「電掣昆吾晃太陽，一升一降把身藏，搖頭進步風雷響，滾手連環上下防。左進青龍雙探爪，右行單鳳獨朝陽，撒花蓋頂遮前後，馬步之中用此方。蝴蝶雙飛射太陽，梨花舞袖把身藏，鳳凰浪翅乾坤少，掠膝連肩劈兩旁。進步滿空飛白雪，回身野馬去思鄉，鎮鄣曾入千軍隊（其下當有缺佚）。」在有的劍訣句尾，還附有劍訣釋解，爲人們領悟古代劍法提供了方便。茅元儀《武備志》卷八十六亦載有上述劍訣，可見此劍訣很珍貴，但是爲十四句，少最後一句。（圖八十七）

❶《明史》卷二七〇《沈有容傳》。
❷《明史》卷七〇《選舉志二》。
❸《陣紀》卷二《技用》。

茅元儀說：「古之言兵者，必言劍，今不用於陣，已失其傳也，余博搜海外始得之。」❶其搜尋的劍法「得之朝鮮」（同上引卷八十六）。是我國明以前外傳到朝鮮去的劍術。其劍「勢法具備」，初習有眼法、擊法、洗法和刺法（當脫格法二字）。擊法有五：豹頭擊、跨左擊、跨右擊、翼左擊、翼右擊；刺法有五：逆鱗刺、坦腹刺、雙明刺、左夾刺、右夾刺；格法有三：舉鼎格、旋風格、御車格；洗法有三：鳳頭洗、虎穴洗、騰蛟洗。其文中還附有二十四劍法的圖勢（圖八十八），主要介紹各種劍法的實際應用。這是迄今為止見到的最完整的一套古劍法圖譜。從譜中可以明顯地看出，其執持之法，是以雙手為主，所執為長劍，即多是以雙手之力，來實現劍法的。此證我國雙手劍技由來已久，而且很早

武備志卷八十六

求之四裔，不獨西方之等韻、日本之尚書也。備載於左。

劍訣歌

電挈昆吾晃太陽、一升一降把身藏、搖頭進步風雷響、滾手連環上下防、左進青龍雙探爪、右行單鳳獨朝陽、撒花蓋頂遮前後、馬步之中用此方、蝴蝶雙飛射太陽、梨花舞袖把身藏、鳳凰浪翅乾坤少、掠膝連肩劈兩旁、進步滿空飛白雪、回身野馬去思鄉、

朝鮮勢法

初習

眼法擊法洗法刺法

擊法有五

豹頭擊、跨左擊、跨右擊、翼左擊、翼右擊、

圖87　《武備志》卷八十六載「古劍訣歌」

❶《武備志》卷一〇四。

對鄰國就有影響。

單手劍術是傳統劍技中主要的形式之一。此時亦有《劍訣》問世。明末吳殳是當時著名的民間武術家，他曾從漁陽老人學過劍道，並稱「只手獨運捷於雷」，可見其單手劍技是很高超的。漁陽老人授劍於他時，曾說：「此技世已久絕，君得之，愼勿輕傳於人」但是他「恐此技終至不傳」，故著有《劍訣》和《後劍訣》。他在《劍訣》中指出劍作爲短兵，應以臂爲柄，進退須足利。「足如脫兔身如風，三尺坐使丈八廢」，即執三尺之劍以足利可勝丈八長兵。他說劍術有左右中三門（門即防守架勢），曰龍虎蛇（乃比喻之詞）。依靠左右前後進退的虛實變化，就可體現各種劍法，克敵至勝。在《後劍訣》中他強調：「劍器輕清，其用大與刀異。」「直行直用是幽元」，決不能像刀法那樣砍斫。❶由此可見吳殳深得擊劍之要。這些論述無疑對劍術的





圖88 《武備志》卷八十六載劍勢圖（部分）

❶《手臂祿》卷四。

發展有積極的意義。

五、竟相爭雄的諸家槍法

明代民間非常注重槍法，「尊槍爲藝中之王」，認爲「長技無逾於此」。❶所以各地槍法名目甚多，習槍之風極盛。如「山東、河北各處教師相傳楊家槍法」，❷河南少林寺有少林槍法，安徽休寧有汊口槍法（圖八十九），山東聊城有韓氏槍法，四川峨嵋有峨嵋槍法，陝西關中有沙家槍法。他如馬家槍法、李家短槍等各有傳人。❸王圻《續文獻通考》卷一六六《總論軍器》稱此時有「使槍之家十七：曰楊家三十六路花槍（注：其分出者曰大閃干；曰小閃干；曰大六合；曰小六合；曰穿心六合；曰推紅六合；曰埋伏六合；曰邊攔六合；曰大封臂；曰小封臂）、曰馬家槍（注：上十八盤；中十八盤；下十八盤）。曰金家槍、曰張飛神槍、曰五顯神槍（注：花槍七十二勢）、曰拐突槍……」上述槍法不僅技術體系上有區別，而且槍的形制及技術風格也不同。即使具有同名稱的槍勢，其內容也有區別。從《明代主要槍派概述表》中可以窺見當時各家槍法逞奇鬥艷，竟相爭雄的情況。

❶《耕餘剩技・長槍法選》。
❷《武備志》卷八十七。
❸《手臂錄》。



圖89　程沖斗槍法（又稱汊口槍法）
明萬曆四十二年（一六一四）刊本《長槍法選》

明代主要槍派概述表

槍名	槍長	槍質	技術體系及主要內容	主要特點	出處
楊家槍法	長一丈八尺	木質 竹質	八母、六合槍法。 二十四槍勢。	「楊家之法，手持槍根，且有虛實，有奇正；其進銳，其退速；其勢險，其節短；不動如山，動如雷震。」 楊家槍法「在長短間用之，亦兼取長短之法。」	《紀效新書》卷十《手臂錄・自序》
馬家槍法	長九尺七寸	木質	馬家槍二十四勢，其名稱與楊家槍基本相同，唯「搶琵琶勢」，楊爲「琵琶勢」。	「馬家以楊家爲根本，而兼用棍法。」「馬家法，身重而短，腰勁頭輕，其勢緊密而迅疾。其用在手，以呑吐變化，身如輕雲隨風，手如生蛇渡水。」	《手臂錄・自序》《手臂錄》附卷上
沙家竿子	長丈八尺至二丈四尺	竹質	「馬家槍分出十分之二，即沙家槍，但加以大步耳」。 其步法有十字步，剪刀步、虛脚步、鴨脚步、四門槍步等。	沙家「竿子身長，腰軟頭重，其勢闊大而疏遲，其用在足，以騰挪進退，身如電光者爲善。」	《手臂錄》卷二《手臂錄》附卷上
峨嵋槍法			有治身、宜靜、宜動、攻守、審勢、形勢倒手、扎法、破諸器、身手法，總要共十一篇，技術以十二扎法，十二倒手爲止。	「峨嵋槍法，唯有革法十二，扎法十八，不言立勢，不言步法」，「攻守兼施」。	《手臂錄》附卷上《峨嵋槍法》。
汊口槍法	長一丈六尺一丈七尺一丈八尺	木質	八槍母，六合原論幷注。 散扎拔萃（共二十六條）。 長槍式說。 附十八槍勢。	「沖斗學於少林，唯取其剛強，以自立一門」制勝之方「其要亦惟以中平爲主，雖有棚、拿、勾、捉等法，深思臨敵便捷，可望常勝者，無過大封、大劈爲最。」	《長槍法選》《手臂錄》卷一
少林槍法			八母：封、閉、提、擄、拿、攔、還、纏。六妙：一截、二進、三亂、四定、五斜、六直。五要：一圈、二串、三排、四壓、五扎。三奇：一軟、二閃、三賺。	以槍法爲主，兼用棍法。講究「剛柔相濟」，「以柔制剛，以弱制強」。	《手臂錄》卷一《手臂錄》附卷下

諸家槍法的並行存在和競相爭雄爲槍法的發展創造了有利條件。因此，當時槍術的專習和交流成爲風氣。如戚繼光曾於浙江西興江樓從唐順之學槍。戚問：「每見他人用槍，圈串大可五尺，兵主獨圈一尺者何也？」唐曰：「人身側形只有六七寸，槍圈但拿開他槍一尺，即不及我身膊可矣。圈拿既大，彼槍開遠，亦與我無益，而我之力盡。」戚稱「此說極得其精。」❶當時稱爲「槍之近祖」的劉德長，「初爲少林寺僧，又遍游天下，而後槍技特絕。」後「受邊帥之辟，棄其方袍，仕爲游擊將軍。眞定巡撫中丞韓晶宇，延敎其部將。」是時，常熟武術家石電與少林武僧洪記往見。洪記之技，少林推第一，意殊傲箋，及與劉較技，「而根物爲德長所撥去，乃心折，與敬嚴百拜請受敎。」❷程宗猷「學於少林，惟取其剛強者，以自立一門，又非少林之法也。」❸明末武術家吳殳先後學過石家槍法、少林槍法、馬家槍法、楊家槍法、沙家槍法、峨嵋槍法等，留心擊刺三十年之久，「好與四方槍師爲戲」，因其手臂純熟，「屢折槍師」，頗有聲望。正是由於當時武術家們對槍術的精心考求和研究，終使我國的槍術進入了前所未有的發展階段。

明代諸家槍法都有各自比較完整的體系。如楊家槍法，包括八母、六合之法和二十四槍勢。所謂「八母」，是八個基本槍法，即扎、攔、拿、顚、捉（裡外）、擄、纏、攔。它是二人起手練習時的槍法。「六合」，是指六組相應變化的各種槍法，透過這種組合練習，使人們熟悉各種槍法的實戰應

❶《紀效新書》卷一〇《長兵短用說篇》。
❷《手臂錄祿》附卷上。
❸《手臂錄祿》卷一。

用。「二十四槍勢」（圖九〇）則是克敵制勝的具有各種變化的主要招法。這一體系都是傳襲者從實踐經驗中總結出來，並逐步積累、完善的。其他槍派也有各自的體系，除共性的內容外，各有自己的特點。就其內容來說，一般較軍中之技爲多，這種現象，正是民間槍術發展的特徵之一。

當時民間練槍也主要是用於實戰，所以練習時，不是以套路爲主，而是以單勢操練爲主。以石敬嚴在江蘇婁江報本寺教陸桴亭等人爲例：他教槍法，先教戳（即扎槍）。要求每戳一次必盡力，進四步、五步爲一組，然後少憩。每練一組，直到「力竭爲度」。這種練習法似今之「間歇訓練法」。此後不斷增加每組數量，最後戳數要達五〇〇次，使戳既有力量又有速度，能一發透壁。戳的基礎打好了，開始教「革」法，即

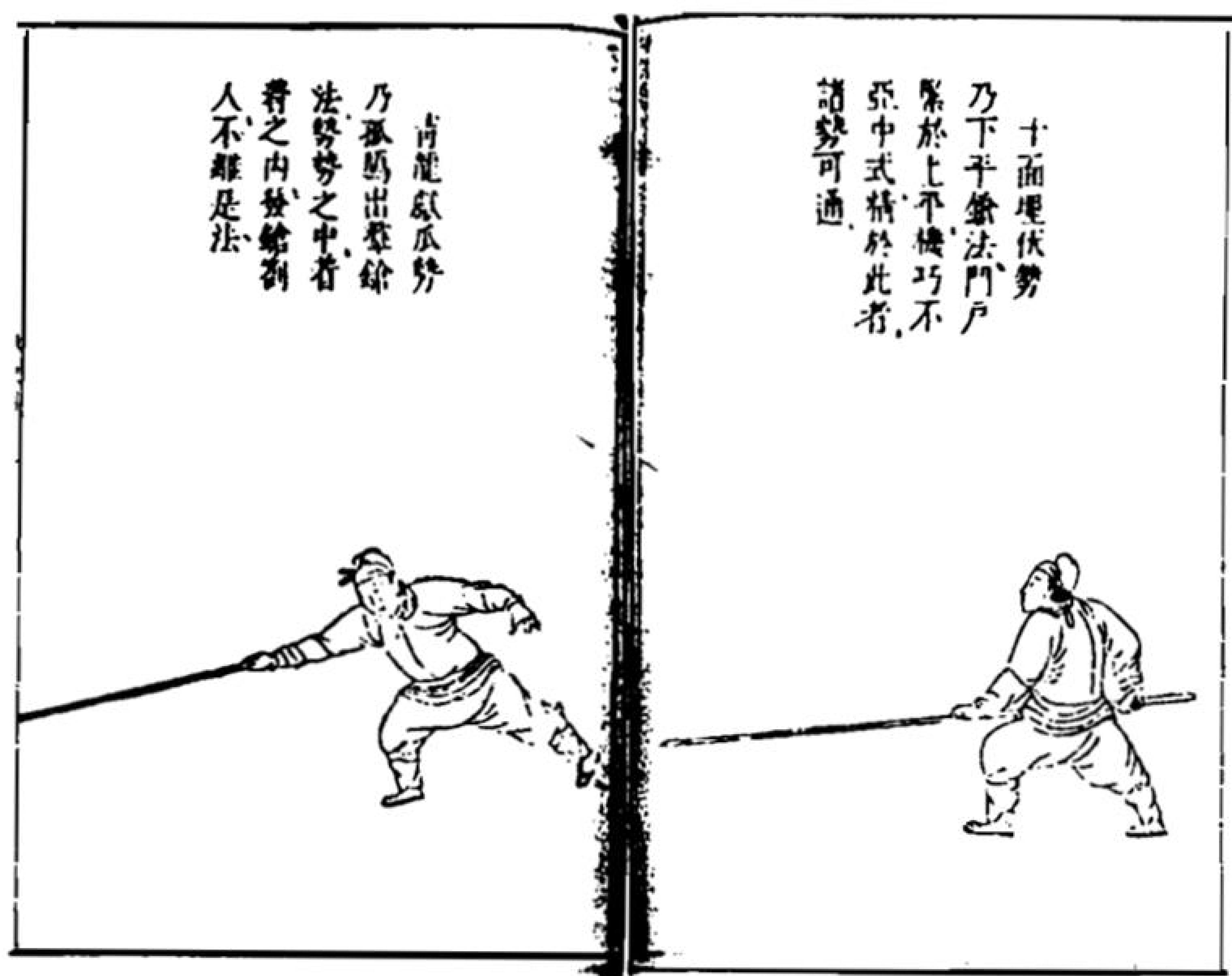


圖90　明代的楊家槍法（部分）
《武備志》卷八十七《槍》

攔、拿等法。練習時，二人一組，一人「如矢如電以戳」，另一人不斷以攔和拿等防守，攔拿者如稍有懈怠，或方法不正確，戳者的槍桿就立即扎到身上，使革者必「顛扑於地」。二人練習時，均要去槍頭，用「葦絮封其端」，又以「厚縛紙竹於前肋」，以保護身體防止受傷。練習完，往往出現「左腕右臂青紫流血」的現象，可見練習之苦。革法熟練後，開始練「連環」。所謂「連環」，即一戳一革。也就是今天所說一扎一拿或一扎一攔之類。練習時，仍二人一組，「互爲主客」，要求二人「欲相殺如仇怨」。以上都已精熟，然後學習破法和要訣，如「夜叉探海」等勢，「中平槍，槍中王」等訣，此百日內即可學完。這樣整個訓練過程就基本結束了。❶

值得注意的是，一些著名槍法，雖然長期在民間廣泛流傳，但一直沒有從理論上進行系統研究和總結，而自明中期開始，出現了不少論述槍法的著作。如唐順之《武編》前集卷五《槍》；戚繼光《紀效新書》卷十《長兵短用說篇》；程宗猷《耕餘剩技．長槍法選》；吳殳《手臂錄》等。這些著述不僅滙總了大量的槍術資料，而且從不同角度研究槍法，提出有關槍法、槍勢的應用及其變化的認識。它反映了明人對槍法認識的深化。這些著作對後世槍術理論與技術的發展都有重要影響。

六、各臻妙際的棍法

明以前的歷史文獻關於各家棍法的記載，可說寥若晨星。而到了明代這一現象開始改變，民間棍

❶ 見《手臂錄》附卷上。

法門派叢生，各臻妙際。王圻《續文獻通考》卷一六六《總論軍器》稱當時「使棍之家，三十有一」，其中包括少林棍、大小火林棍、通虛孫張家棍、觀音大鬧南海神棍、稍子棍、連環棍、雙頭棍、陰手短棍、雪棒搜山棍、大小八棒風磨、二郎棒、五郎棒、十八下狼牙棒、趙太祖騰蛇棒、安猴孫家棒、大六棒緊纏身、十八面埋伏紫微山條子、左手右手條子、邊攔條子、雪搽柳條子、跨虎條子、滾手條子、賀屠鈎桿和西山等家硬單頭。除上述外，其他史籍記載有青田棍、巴子棍、牛家棒等等。可見當時流行於民間的棍法有幾十家之多。茅元儀說「名日棍，南方語也；一名曰棒，北方語也」，❶而「條子」多爲西北語。由此可知，棍術是在全國各地普遍發展的武術技能之一。

當時各家棍法都有自己的體系和獨特風格。以少林棍爲例，曾學藝於少林寺的程宗猷在其所著《少林棍法闡宗．名棍源流篇》中說，少林棍有小夜叉、大夜叉、陰手、排棍、穿梭之名。小夜叉棍傳有六路。大夜叉亦有六路，勢與小夜叉相等，但腳步變換之間，較開闊。陰手棍是以兩手持棍俱陰（手心朝下握棍爲陰手），近身入懷，能長棍短用，亦有六路。排棍是兩人相排，一上一下，一來一往，周旋回轉，近身入懷的演用棍法，有上、中、下三路，是活法無定勢。穿梭，是根梢相穿，一伸一縮，左右前後如穿梭狀，只有一路，亦是活法無定勢。程爲使少林棍法傳授於世，乃取其中五十五勢，繪成圖，並附歌訣，以示習者。（圖九十一）而各路主要棍法，又列有棍譜及所行路線示意圖。（圖九十二）此路線示意圖也是迄今所見最早的棍法路線示意圖。

❶《武備志》卷九一。

除上述少林棍法外，其餘各種棍法也各有自己的路勢。如「陰手短棍」，有「十二路」。❶棍術稱「路」，始於明代，它是把棍術招法貫穿在一起的一種表現形式。棍路的發展反映了棍勢的豐富和各家棍法體系的完備化。

棍術此時之所以發展，主要是武術家們視棍爲諸器之本。俞大猷說：「用棍如讀四書，鈎、刀、槍、鈀，如各習一經。四書既明，六經之理亦明矣。若能棍」，則各利器之法，從此得矣。❷程宗猷稱棍「爲藝中魁首」，他說：「凡武備衆器，非無妙用，但身手足法，多不能外乎棍。如槍之中平，拳之四平，即棍之四平也。劍之騎馬分鬃，拳

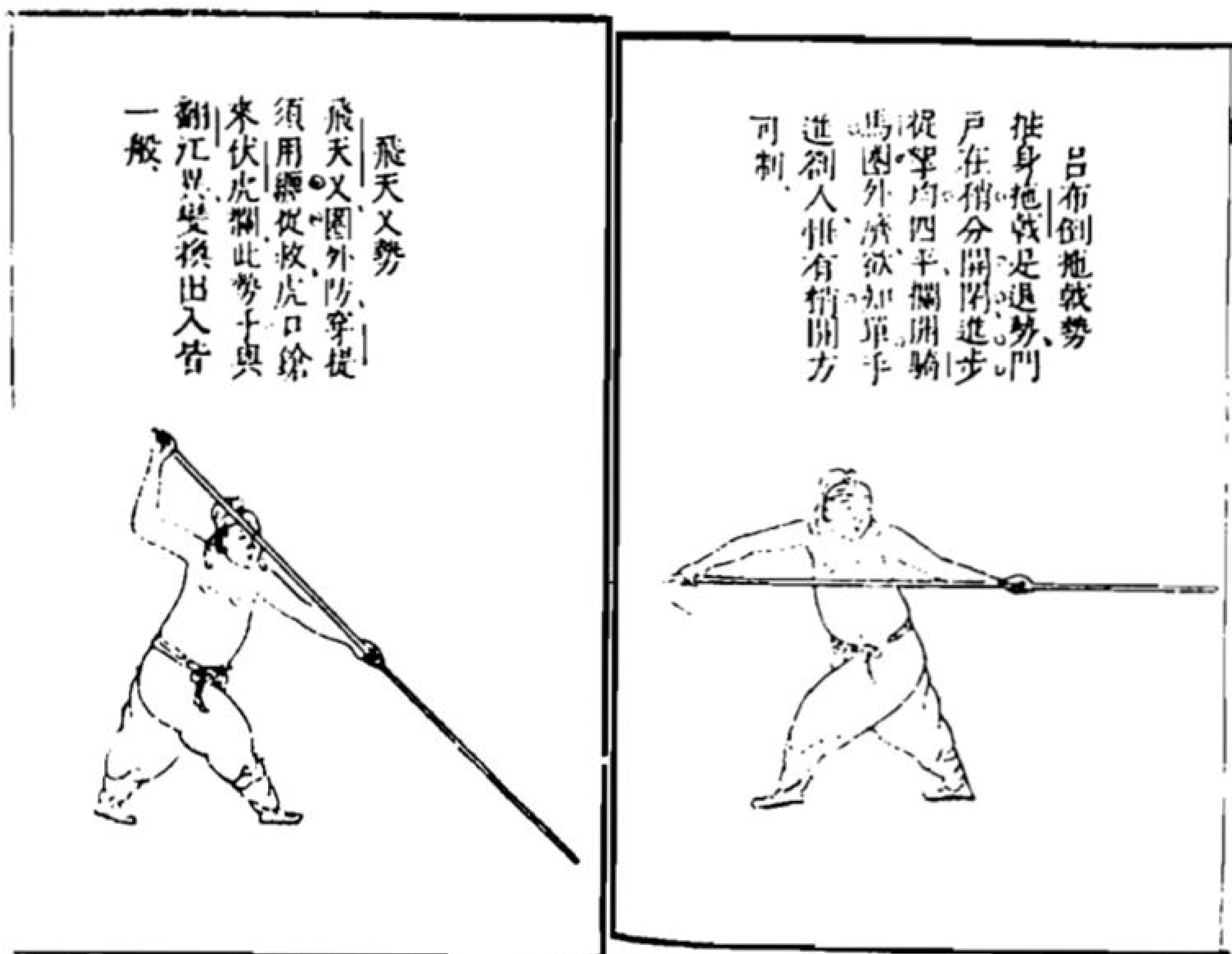


圖91　明代的少林棍法
《武備志》卷八十九引《少林棍法闡宗》

❶《江南經略》卷八。
❷《正氣堂集》餘集卷四《劍經》。

之探馬，即棍之跨劍勢也。藤牌之斜行，拳之躍步，即棍之騎馬勢也。拳之右一撤步，長倭刀之看刀，即棍之順步劈山勢也。……凡此類，難盡述，惟同志者，引伸觸類，則魁首之說不虛矣。」❶由此可見，明人把棍列爲衆器之本不是沒有根據的。

當時各家棍法雖各有秘傳，但有些傳久而訛，有些則重套子的發展。因此，走跳虛文的花棍法越來越多。於是人們開始注重研究用棍之秘。當時這一方面的代表作是俞大猷的《劍經》《後詳述》。何良臣曾說：「動棍須把得堅，交棍妙在下起。棍入必須上壓，一打一揭欲我疾，陰手陽手令人疑，大剪小剪神變用，大門小門藏正奇，使拔剃滚殺起磕，俱得其

❶《少林棍法闡宗·問答篇》。

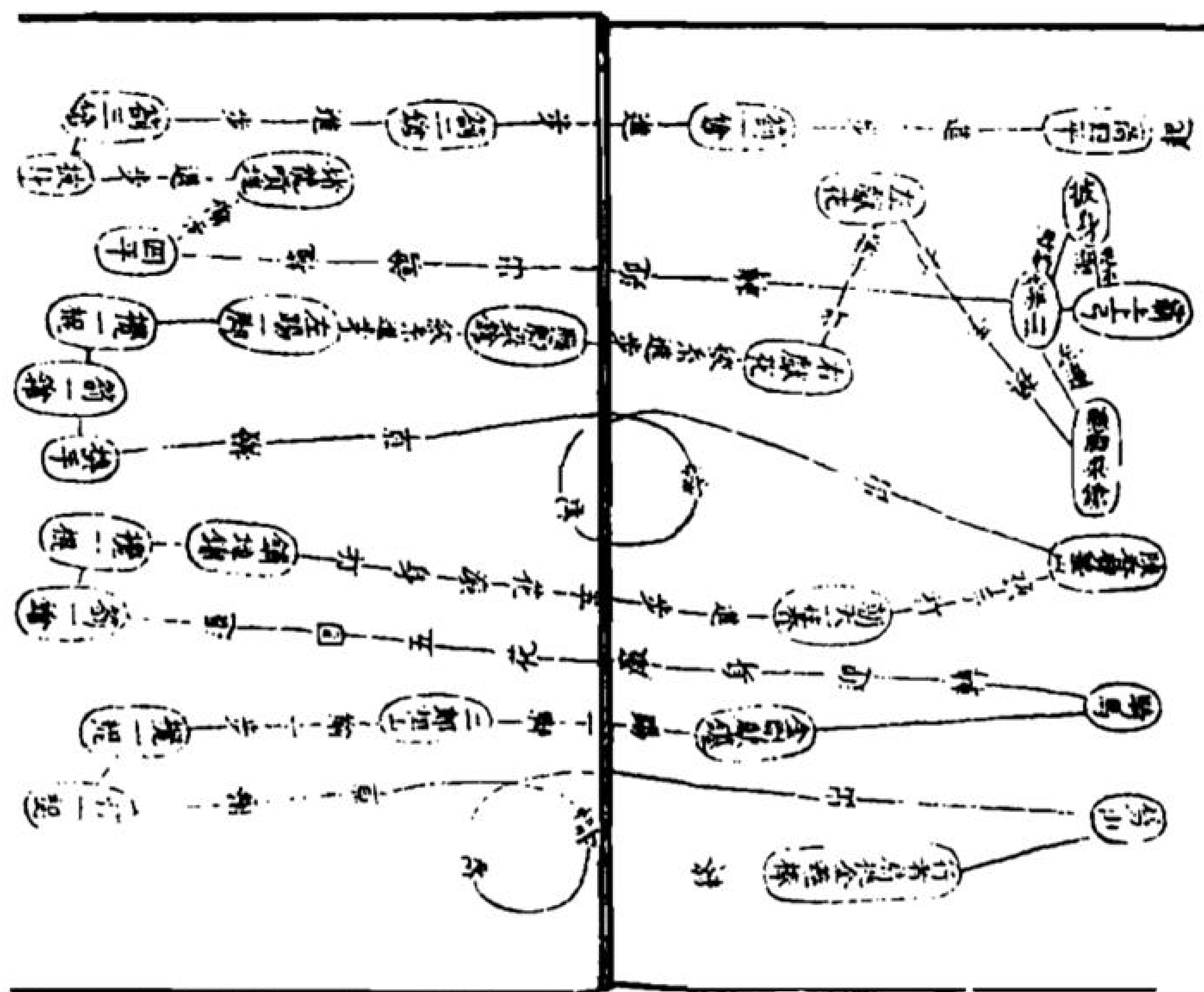


圖92　明代少林棍法演練路線示意圖
《武備志》卷八十八引《少林棍法闡宗》

妙，乃可稱棍。俞大猷《劍經》曰：『待其舊力略過，新力未發，而急乘之。』似得用藝之秘矣。棍法之妙，亦盡於大猷《劍經》，在學者悉心研究，酌其短長，去其花套，取其精微，久則自可稱無敵也。」❶戚繼光說：「向見總戎俞公，以棍示余，其妙處已備載《劍經》內，……不唯棍法，雖長槍各色之器械，俱當此法也。近以此法教長槍，收明效，極妙極妙。」❷除一些軍事武術家對此推崇外，民間武術家著述之中也多提及俞大猷棍法。程宗猷稱俞所言為「千古不發之秘」，可見俞大猷棍法在民間頗有影響。（圖九十三）

七、「十八般武藝」之說與雜形兵器武術的發展

「十八般武藝」之說，在宋代的文獻裡已有記載，但何為十八般，宋人著述中均未說明。元曲之中也多有十八般武藝之說，但元曲之中只提到十二般（詳見元代卷）。至元末明初，施耐庵所著《水滸傳》第二回，才將十八般武藝具體化，即矛、錘、弓、弩、銃、鞭、簡、劍、鏈、撾、斧、鉞、戈、戟、牌、棒、槍、扒。十八般武藝的具體化，本身就說明了民間雜兵武術的發展。入明後，十八般的內容又在不斷變化。如朱國楨《湧幢小品》卷十二記載：「武藝十八事，一弓、二弩、三槍、四刀、五劍、六矛、七盾、八斧、九鉞、十戟、十一鞭、十二簡、十三撾、十四殳、十五叉、十六爬頭、十七綿繩套索、十八白打。」十八般武藝內容的變化，在一定程度上反映了民間武術內容的變

❶《陣紀》卷二。

❷《紀效新書》卷十二《短兵長用說篇》。

遷，但實際上當時民間武術的內容訣非十八般武藝所能囊括。

明以前，與少數民族政權的戰爭中，中原武術因受少數民族影響，長短之兵雜形甚多。後來很多都被民間所沿用。除一部分沿用舊制外，明人還自行改制和創制了一部分，故雜兵武術較前期更爲興盛。

王圻《續文獻通考》卷一六六《總論兵器》將明代雜兵列爲三類：第一類爲「雜器之家」，有鐵鞭、夾棒、單手燥鐵鏈子、蒺藜蒜頭、金鋼圈，鏝掌鐵尺、呂公拐子、鋼叉、狼筅和鋭，共十家。第二類爲鈀，有雄牛出陣鈀、山門七埋伏鈀、番王倒角鈀、直行虎鈀和稍攔跟進鈀，共五家。第三類是馬上器械，有鞭、練、鐽、槌、流星、鎮虎口、馬叉上帶使流星鞭、雙舞劍、雙馬、馬叉、天平鐽、天方基、槍、關刀、斬馬刀和月槍等（圖九十四），

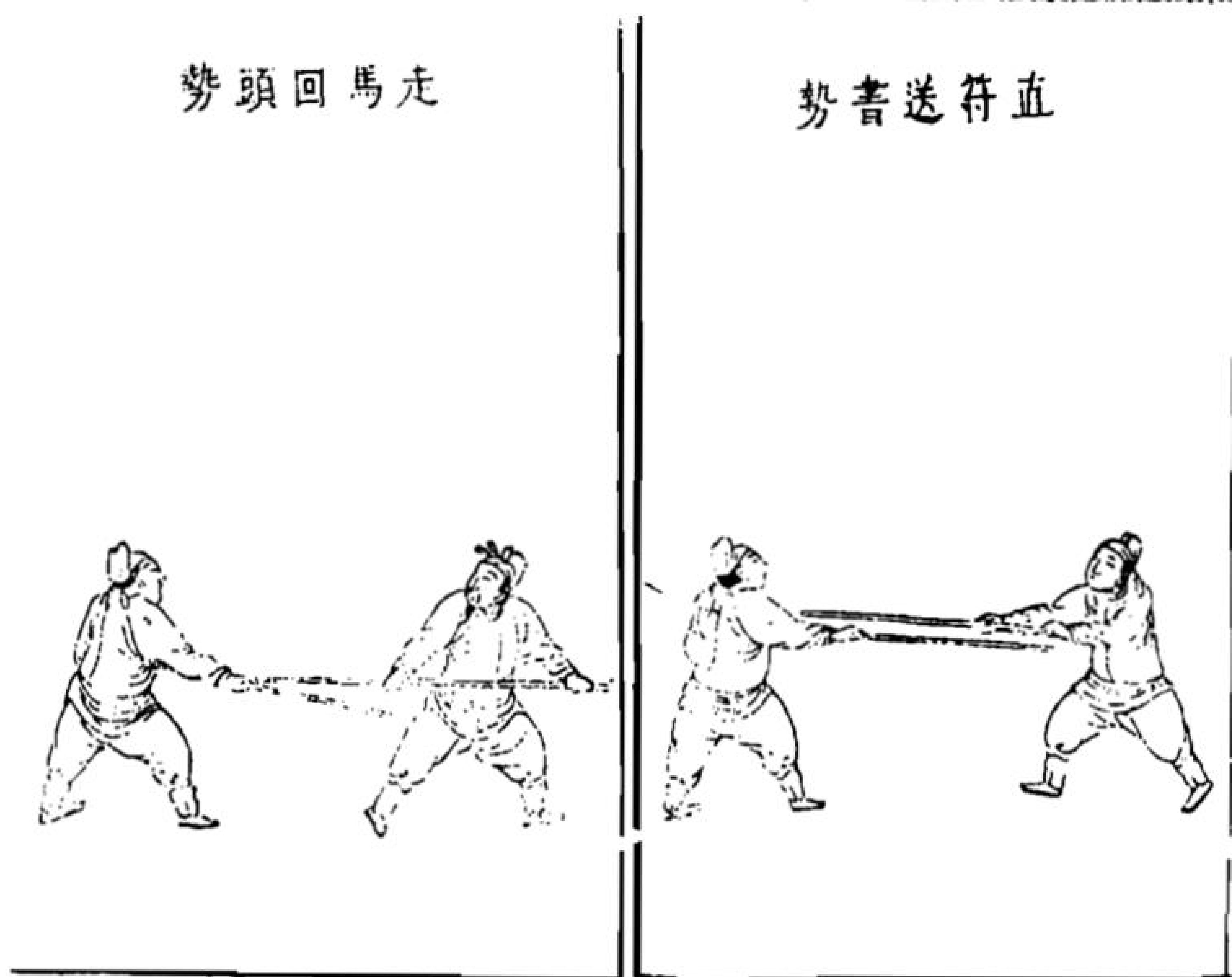


圖93　《武備志》卷九十一錄俞大猷《劍經》棍法圖

共十六家。王圻說這些技藝「各有專門，秘法散之四方」，「教師相傳，各臻妙際。」可見上述武術內容在民間流傳甚廣。茅元儀《武備志》卷一〇四《軍資乘戰器械篇》還列有明以前鮮見雙飛撾、飛鈎和飛槌三種擊兵。雙飛撾，「若鷹爪樣，五指攢中，釘活，穿長繩繫之，始擊人馬，用大力人丟去，着身收合，回頭不能脫走。」（圖九十五－一）飛鈎，「一名鐵鴟腳鈎，鋒長利，四刃，曲貫鐵索，以麻繩續之鐶。」（圖九十五－二）用時，「則擲鈎於稠人中，急牽挽之，每鈎可取二人。」飛錘，「即流星錘也。錘有二：前者為之正錘；後面手中提者，為之救命錘。」（圖九十五－三）

明代歷史上，善使雜兵者，不一而足。如明末，萊陽沈迅與弟迓設寨自衛，「迓短小精悍，馬上舞百斤鐵椎。」❶合肥人黃得功粗猛不認文義，「喜持鐵鞭戰。」❷萬曆時的劉鋌，有一手絕技是「袖箭」。一次，有人宴請他，酒酣，劉「移坐前軒，使人掛一銅環，於坐後數十步，劉左手持杯，而右手發矢，向後擲之，矢矢貫銅環而出，十發無一失者。」❸由此可見，其袖箭已達爐火純青的程度。當時，軍中及民間都有使用雜兵者，而民間尤多。此時雜兵武術的發展對後世民間武術進一步向龐雜方向發展有極大的影響。

❶《明史》卷二六七《沈迅傳》。
❷《明史》卷二六八《黃得功傳》。
❸《天香閣隨筆》卷一。



圖 94　　明代雜兵器之一部（《武備志》卷一百四）

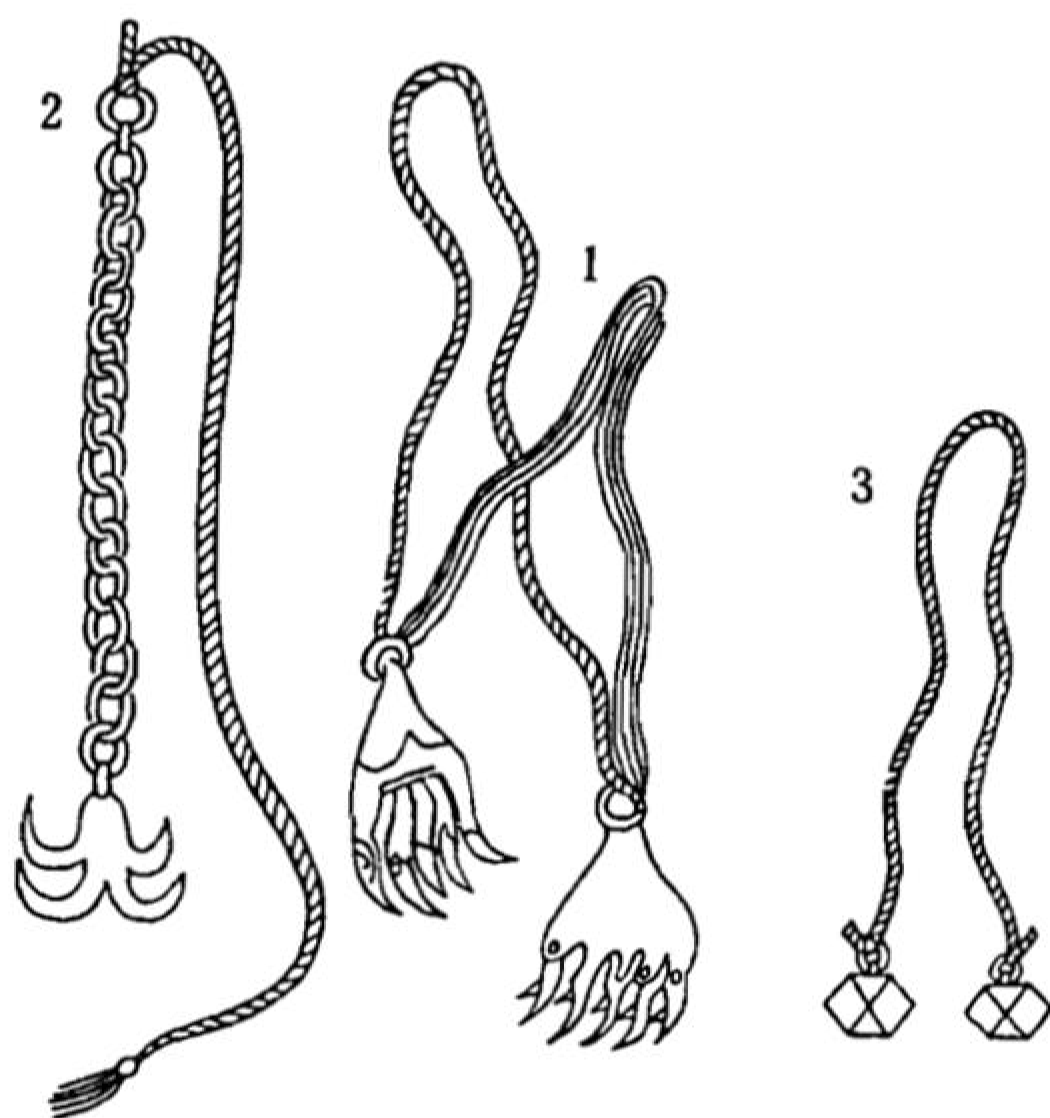


圖 95　　明代系兵（《武備志》卷一〇四）
*1.*飛撾　*2.*飛鈎　*3.*飛錘

八、興盛的少林武術

明代少林武術活動盛況空前，明人詩文中頗多誦述少林僧習武事。焦宏祚《少林寺詩》云：「僧閑古殿仍談武，鳥立空階似答詩。處處樓台皆隨喜，何緣覓得具多技。」徐學謨《少林雜詩》云：「名香古殿自氤氳，舞劍揮戈送落曛，怪得僧徒偏好武，曇宗曾拜大將軍。」可見，少林武僧始終保持著其習武傳統，到明仍演習不絕。

此時少林武僧還經常以其精湛的武技，爲游人表演。明萬曆進士文翔鳳《嵩高游記》云：「歸觀六十僧之掌博者，劍者，鞭者，戟者，遂以輿西。」王世性《嵩游記》云：「……下山再宿，武僧又各來以技獻，拳棒搏擊如飛，他教師所束手視，中有爲猴擊者，盤旋踔躍，宛然一猴也。」❶萬曆進士袁宏道游嵩山時，曾客居少林寺，其《嵩游記》云：「曉起出門，童白分棚立，乞觀手搏。主者曰：『山中故事也』，試之，多絕技。」❷上述可見少林僧習武內容主要有兩類：一類是單練，如劍者、鞭者、戟者等；另一類則是對搏技能，即所謂掌搏、手搏、拳棒搏擊等。這些內容在明以前的史籍中鮮見，可見少林寺僧的習武內容較前期大爲豐富了，而這一發展顯然與當時民間武術的蓬勃發展有直接的關聯。

少林拳是少林武術中主要內容之一，此時有較大的發展。不僅有「拳勢歌」問世，而且校拳、表

❶見《少林武當考》第四四頁。

❷見《袁宏道集箋校》。

演拳法的現象也多見。少林武僧反對「花拳」，因此在拳法習練方面以手搏爲主。其形式，非假勢合，而是少林寺傳統的徒搏技能，即所謂「山中故事也」。少林僧除習練拳勢和手搏外，亦習一些特技，如「黑夜釘身」，「烏鴉瓦飛」法等。《罪惟錄》列傳卷一《孔布傳》記載：孔布，托言曲阜人，「身長七尺餘，雙手過膝，年十七，師事少林僧存老，授以黑夜釘身，烏鴉瓦飛法」。能「跨凳行中庭，扶二瓦飛出垣外。」從這段記載可知，孔布從少林僧所習之技是一種借助器物的縱躍法。

當時少林寺僧雖習拳，但不以拳聞，而以棍名。《紀效新書》、《陣紀》、《江南經略》、《武備志》等書所列諸家拳法和器械名稱中，都只提到少林棍而無少林拳之名。唐順之曾說：「浮屠善幻多技能，少林拳法世希有。」❶可見少林拳不多見。曾入少林寺學藝十餘年的程宗猷在《少林棍法闡宗・問答篇》中對這一問題作了回答。「或問曰：棍尙少林，今寺僧多攻拳，而不攻棍，何也？余曰：少林棍名夜叉，乃緊那羅王之聖傳，而今稱爲無上菩提矣。而拳猶未盛傳行海內，今專攻於拳者，欲使與棍同登彼岸也。」其所說「猶未盛傳行海內」，証明少林寺拳法到明末尙在不斷完善之中，與少林棍不能齊名。

少林棍此時聞名於世。茅元儀說：「諸藝宗於棍，棍宗於少林。」❷可見少林寺棍法頗受世人推崇。據《少林寺棍法闡宗》的記載，少林棍有勢，有路，有譜，是當時比較完備的棍術體系。同時還

---

❶《荊川先生文集》卷二。

❷《武備志》卷八十八。

有「邵陵（少林）棍法歌」二首問世，其歌爲七言句，採用形象的語句說明了少林棍勢的攻防變化。（詳見趙光裕《新鐫武經標題正議注釋》附《陣法馬步射法棍法》卷）它是爲寺僧掌握要領，分辨正誤，防止偏差所編的，反映了少林寺僧對棍術的重視和棍法研究的深化。

在當時民間武術蓬勃發展的形勢下，少林寺與社會上的武術交流也頻繁起來。出寺尋藝和入寺交流學藝的現象不斷。如少林寺僧劉德長、洪記、廣按等人都是嫌技未至精，而遍游天下，以後技藝大進。少林棍法也曾得抗倭名將俞大猷的指點。嘉靖四十年（一五六一年）俞大猷擢福建總兵官，「自北云中奉命南征，取道至寺（少林寺）。僧負其技之精者，皆出見呈之。」俞觀後認爲：「此寺以劍技（即棍法）名天下，乃傳久而訛，其訣皆失矣。」寺院主持小山希望俞大猷傳授眞諦，俞大猷認爲「非旦夕可授而使悟也。」即從僧衆中擇「少有勇力者二人，一名宗擎，一名普從，隨往南征。三載之間，諄諄示之，皆得其直訣。」❶二人臨行時表示，要「轉授寺衆，以永其傳也。」後「衆僧所得最深者近百人。」❷明遺民吳殳於《手臂錄》卷四《大棒說》中，謂見「少林有一家棍法，名曰五虎攔，唯一打一揭而已，打必至地，揭必過胸，平平無奇，殆如農夫之墾土者，而久久至功，打揭得勢，則少林諸法甚畏之，不可以平平而輕視也。」按俞大猷《劍經·總訣歌》云：「一打一揭，遍身着力，步步進前，天下無敵。」可知此棍即俞大猷傳給少林寺衆的棍法。

---

❶《正氣堂集·新建十方禪院碑》。

❷《正氣堂集·詩送少林寺僧宗擎有序》。

宣德之後，入少林寺習武者日衆，如浙江慈溪人邊澄，安徽休寧人程宗猷、程云水、程君信、程涵初等人。其他隨少林寺僧習武之事，史籍也多見。如崇禎年間，史記言知陳州，「募士聘少室僧訓練之。」❶

上述一出一進，不僅使少林武術廣播四方，而且使少林武術本身的內容也日趨豐富和發展了。

值得一提的是，禦倭戰爭期間，具有愛國主義思想的少林寺僧也紛紛奔赴抗倭戰場。《江南經略》卷八《僧兵首捷記》記載：「倭寇犯杭城，杭城閉。倭屯鮓山。三司領僧兵四十人禦之，其將爲天眞、天池二人。天池乃少林僧爾，……天眞等交兵，大破倭奴。」顧炎武《日知錄》卷二十九《少林僧兵》條說：「嘉靖中，少林僧月空受都督萬表檄，禦倭於松江，其徒三十餘人自爲部伍，持鐵棒擊殺倭甚衆，皆戰死。」《罪惟錄》志卷之二〇記載，嘉靖時倭亂，「亦調少林僧曰大造化月空水心等四十人，最猛，人持七尺鐵杆，重三十斤，運旋若弄節杖，多衝鋒烈死。官爲立塔佘山。」上述記載，均反映了少林武僧在江南沿海英勇抗倭的事跡。這說明少林寺的僧徒們雖栖身空門，卻離不開社會的政治現實，而武術始終是他們與社會聯繫的重要內容之一。

這一時期，僧衆習武是一個較爲普遍的社會現象。除少林寺外，伏牛、五台及各地僧衆均有習武的情況，構成當時民間武術的一個組成部分，對民間武術發展也有一定影響。

❶ 趙翼《陔餘叢考》》卷四十一《少林寺僧兵》。

九、有代表性的民間武術家及武術論著

明代民間武術家甚多，他們各有師承，或專習一藝，或兼習群藝，並獨臻神妙，稱雄一時。他們的社會活動反映了這一時期民間武術門派蓬勃發展的狀況和特點。從其著述中，則可看到當時武術家對習武內容認眞觀察研究的態度和不斷進取的精神，以下擇其要者爲例述之。

程宗猷（一五六一—？）字沖斗。安徽休寧人。少年時，即有志疆場，凡聞名師，不憚遠訪，後挾資入少林寺學藝，前後閱十餘載。曾從少林僧洪記、洪轉等人學過棍法，並從廣按師出寺同游。積有年歲，由生詣熟，自立一門。至於弓、馬、刀、槍之藝，頗悉研求。其刀法得自浙江劉云峰；槍法得自河南李克復；弩法游壽春時，得穴中古銅弩機而創。萬曆四十二年（一六一四年）著《少林棍法闡宗》三卷問世。後又著《蹶張心法》一卷，《長槍法選》一卷，《單刀法選》一卷。（圖九十六）天啓元年（一六二一年）合刊行世，名爲《耕餘剩技》，冀以書合於用。

天啓二年（一六二二年），程宗猷受天津巡撫李辟，率弟侄義男八十人，自裹糧赴軍門，授都司僉書，以所創弩兼刀槍諸法，夙夜訓練津兵。略有成績，而李內轉，旋還山，宗猷亦乞歸里。崇禎二年（一六二九年），又撰《射史》八卷，以志平生知遇，兼以傳之子孫，使識文武並重之意。程之著作不拘古法，頗多新意，所記述的少林棍法、雙手刀法、槍法、弩法等皆被後人視爲珍貴的武術文獻。清代至民國多次重印，很有影響。

吳殳（一六一一—一六九五），明末清初武術家。又名喬，字修齡，別號滄塵子。江蘇太倉人。

初爲書生。少時見中原多事，倘得見用，必習兵事。於是常與里中少年在郊外練習騎馬射箭，並習讀《孫子兵法》和戚繼光《紀效新書》等兵書，精心考求其中的奧妙。

明崇禎六年（一六三三年），常熟槍法名家石敬岩到婁（江蘇太倉），寓至於報本寺。吳殳得悉，遂約同里夏君宜、夏玉如、陸桴亭拜石爲師，學習槍法。三年中，吳殳曉暮練習，懂得了槍法之精微。此後，他潛心研究槍法，「廣而求之，於程沖斗之書得棍法，於洪轉之書得少林槍法，於鄭華子得馬家槍法，於倪近樓得楊家、沙家槍法，在聊城（今山東聊城）得敬岩所自出之淄川（今屬山東淄博）韓氏槍法，……最後得程眞如峨嵋槍法。」❶留心擊刺三十年之久，「好與四方槍師爲戲」，

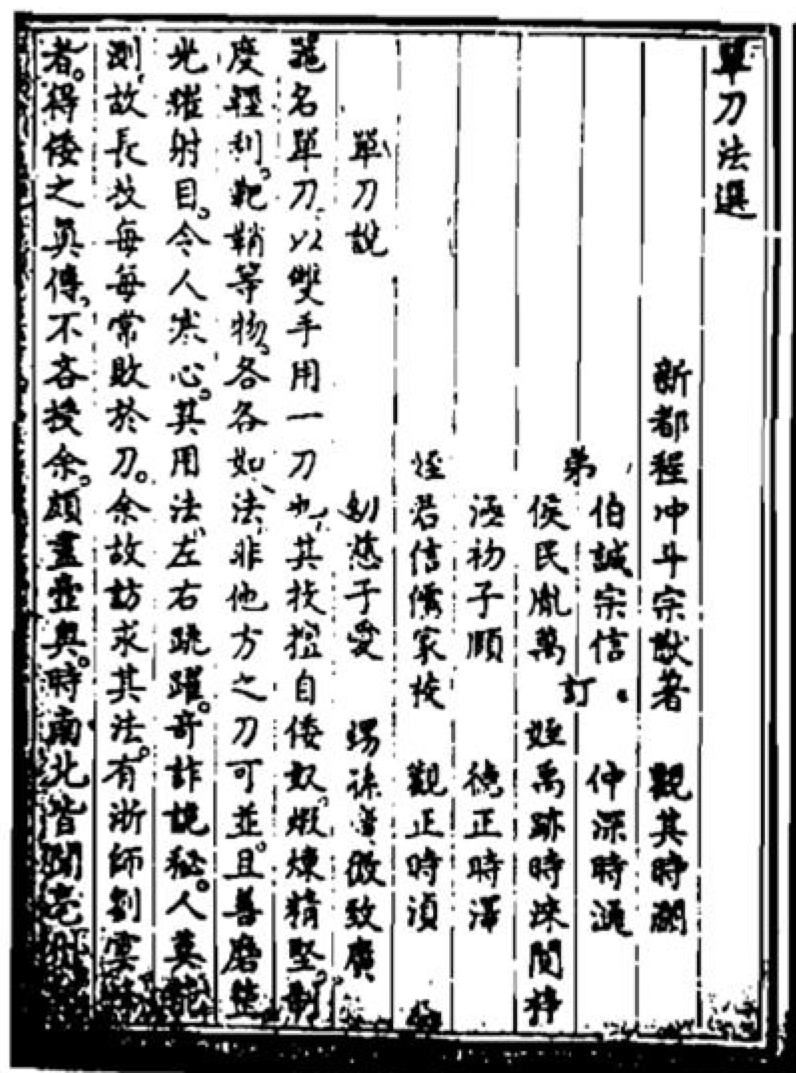

單刀法選
新都程沖斗宗猷著　觀其時潮
弟　伯誠宗信　仲深時涌
侯氏胤萬　訂　姪禹跡時洙閱梓
汝初子順　德正時澤
君信儒家枝　觀正時須
單刀說　劉慈子受
器名單刀，以雙手用一刀也。其技擅自倭奴，煅煉精堅，制度輕利，靶鞘等物，各各如法，非他方之刀可並。且善磨鋥，光耀射目，令人寒心。其用法左右跳躍，奇詐詭秘，人莫能測，故長技每每常敗於刀。余故訪求其法，有浙師劉雲峰者，得倭之真傳，不吝授余，頗盡壹奧。時南北皆閱

圖96　明程宗猷著《單刀法選》
明萬曆四十二年（一六一四）刊本

❶《手臂祿》卷之二。

因其手臂純熟，「屢折槍師」，頗有聲望。

康熙元年（一六六二年），鹿城（今河南鹿邑）盛辛五聘吳殳爲其子的教師。吳與盛之朋友朱熊占相遇，朱弓馬精絕，而槍法得之峨嵋槍法名師程眞如，吳即向熊請教，追回了所忘失的槍法。同時作「槍法元神空中鳥跡圖又說」一篇、「槍法圓機說」二篇等，闡發了自己對槍法的認識，同年還完成了「單刀圖說」一卷。

清康熙十七年（一六七八年）八月，吳殳所著武術專著《手臂錄》問世了。此書共六卷，由四卷和附錄二卷組成，除論述單刀、劍等諸器外，主要講槍法。

吳殳不僅對槍法有研究，而且對狼筅、藤牌腰刀諸器均有研究。他曾從漁洋老人學過劍術，從天都年青俠客項元池學過雙刀。著有「單刀圖說」、「諸器編說」、「叉說」，「狼筅說」，「藤牌腰刀說」，「大棒說」，「筅槍說」，「劍訣」，「雙刀歌」和「後劍訣」等。

《手臂錄》一書所輯程眞如等著《峨嵋槍法》和少林寺僧洪轉所著《夢綠堂槍法》等，皆爲我國古代珍貴的武術資料。

王余佑（一六一五—一六八四），字申之，一字介祺。直隸新城（今屬河北新城）人。先後受業於著名學者鹿善繼、孫奇逢。他「念天下多故，究孫、吳兵法，善技擊。」❶崇禎十七年（一六四四年），李自成軍佔領北京，當時他正在易州（今河北易縣）參加科舉考試。聞訊後立即趕回家鄉，與

❶ 乾隆《獻縣志》卷一〇《王余佑傳》。

其父延善、兄余恪等糾衆千餘，與自成軍作戰，從自成軍手中奪佔雄縣、新城、容城三縣城。正當他躊躇滿志，准備北上繼續發展之時，清兵入關，擊敗李自成軍。王氏父子迫於形勢，遣散了武裝。不久，遭仇家誣陷，王余佑之父、兄在北京被殺，他本人也險遭不測。此後，入易州五公山雙峰隱居，人稱「五公山人」。康熙十一年（一六七二年）移居獻縣，主講於獻陵書院。

王余佑著作中，除兵戰之書和文集外，有兩部武術著作，即《拳術》和《十三刀法》。前者至今未見，後者一九一六年已梓行。一九三一年上海蟫隱廬亦取舊鈔本付諸石印，易名曰「太極連環刀法」（其內容詳見刀術部分介紹）。它對後世刀法的發展頗有影響。

第二節　軍隊的武術訓練活動

明代火器雖然有突飛猛進的發展，但是在手工業生產技術條件限制下，火器本身仍存在著種種弱點，它還不能適應各種戰鬥的需要而代替全部冷兵器。近戰格鬥，仍須依靠長、短兵器解決。因此，各種冷兵器及其技能在沿襲前代的基礎上，仍在不斷地改進、創制和研習。軍隊的將領在武術的訓練上反對走跳虛文的「花法」，要求所習武術，「一一都是臨陣一般，件件都是對大敵實用之物」，使士卒「學一日有一日受用，學一件有一件助膽」。❶因此，軍隊的武術訓練內容簡明實用，訓練過程突出了實戰演練。其中許多訓練內容和手段至今仍有一定的借鑒價值。現將當時武術訓練的情況按項

❶《練兵實紀》卷八。

分列於下：

身體素質的訓練歷來被軍隊視爲基本訓練內容。當時有練手、練足、練身之法。《記效新書》卷六《比較武藝賞罰篇》說：「凡兵平時所用器械，輕重分量，當重於交鋒所用之器，重者既熟，則臨陣用輕者，自然手捷，不爲器所敗矣，是謂練手之力；凡平時，各兵須學趨跑，一氣跑得一里，不氣喘才好。如古人足囊以沙，漸漸加之，臨敵去沙，自然輕便，是練足之力；凡平時習戰，人必重甲，荷以重物，勉強加之，庶臨戰身輕，進退自速，是謂練身之力。」上述三法主要是採用負重訓練方法，來增加肌肉力量及耐力。它涉及上肢、下肢及軀幹的力量和耐力訓練，並和技術訓練緊密結合，所以既全面又有效。同時還提出訓練中「不使其勞頓太過」❶的原則，反對不顧士卒承受能力的超負荷訓練，提倡用「日漸加重」方法，提高士卒體質。

射藝的訓練方法和要求更爲明確和具體。要求習射者首先要掌握習射的眼法、足法、手法和身法。《紀效新書》卷一三《射法篇》轉載的俞大猷《射法》，對此敘述甚詳，其所附「實握射圖」和「掌心推射圖」」（圖九七），是指導士卒習射的圖譜。士卒掌握基本方法後，即行實際操射。先「以十步立標，標眼如錢大，平胸滿射，能三矢中二，移遠五步。又能不離左右，即於二十步立標，標眼如酒鍾面大，平胸滿射，能三矢中二，移遠五步。又能不離左右，即於三十步立標，標眼如燒餅大，平胸滿射，能三矢中二，移遠五步。……又能不離左右即於百步立標，標眼大尺許，平肩滿射爲

❶《陣紀》卷二《技用》。

率。」❶這裡訓練所採用的是由近及遠的射程和由小到大的靶標，使士卒在循序漸進的練習之中掌握和鞏固技能，提高命中率。當時武場比射，是以八十步立靶，三矢二中爲善，所以此訓練是按比射要求設置和進行的。表現了軍隊務求實效的訓練特點。明王朝還曾先後製造過弩，供軍隊使用，故《武備志》卷八十五載了弩技之訓練法（圖九十八）。明末弩漸衰落。

軍隊習練長槍與民間有顯著的不同。正如戚繼光所說：「大敵交鋒，與平日場上相對比不同，千百之人簇擁而去，叢如麻蓬，豈能舞丈餘長竿（即槍），回轉走跳。」❷他認爲民間槍法，「頗屬煩雜」，「而教兵惟用封、閉、捉、拿、上攔、下攔六槍。封閉捉拿有大



圖97　明代〝射法圖〞
明萬曆刊《三才圖會》錄俞大猷《正氣堂集》餘集卷四《射法篇》

❶《陣紀》卷二。
❷《紀效新書》卷首《或問篇》。

門（大門指兩臂與胸腹之間），有小門（小門指兩腿之間），只此已足用。」❶故長槍訓練時，先以單槍的手法、身法、進退步法訓練爲主，要求「圈串不宜甚大，尺餘便好。」然後二人長槍對試，似「眞正交鋒」，最後是假設性的實戰演練。即「以二十步外立木把，高五尺，闊八寸，上分目、喉、心、腰、足五孔，孔大寸許，內懸圓木球。每一人執槍立二十步外，叫鼓聲擂緊，翻然擊槍，飛身向前戳去，以得孔內木球於槍尖爲熟，五孔木球俱得爲精。」❷可見長槍的訓練法也是從基本槍法入手，最後經過實戰演練來檢驗訓練效果。明代除攻守城專用的槍，尚有一部分沿用宋代槍式以外，一般戰



圖98　明代輕弩
*1.*腰開弩　*2.*腰開弩拉弦圖　*3.*蹶張弩拉弦圖

❶《紀效新書》卷一〇《長兵短用說篇》。
❷《陣紀》卷二《技用》。

門用的有長槍（三種）、鐵鈎槍、龍刀槍等。（圖九十九）其形制較宋槍大爲簡化。

短兵訓練涉及長刀、腰刀、藤牌、鎲鈀、棍、偃月刀、鈎鐮、鞭、簡、錘等多種器械、這些項目的訓練也是分爲先後兩個部分。先者是基本動作的演練，後者是實戰演練。如倭刀的訓練，是先習基本法。戚繼光一五六一年曾在東南沿海禦倭前線獲得倭刀法原本，內有隱流刀法六勢和十六勢刀譜。戚繼光命士卒「從而演之」，❶成爲戚家軍作戰所用的重要技能之一（圖一〇〇）。演練要求是「舞路既多，疾速爲上」，即熟練掌握刀法的各種變化，並在很快的速度中完成才算達到要求。然後，二人「以木刀對砍，舉落疾速，不使人乘隙得犯，爲上等。」

❶《武備志》卷八十六。

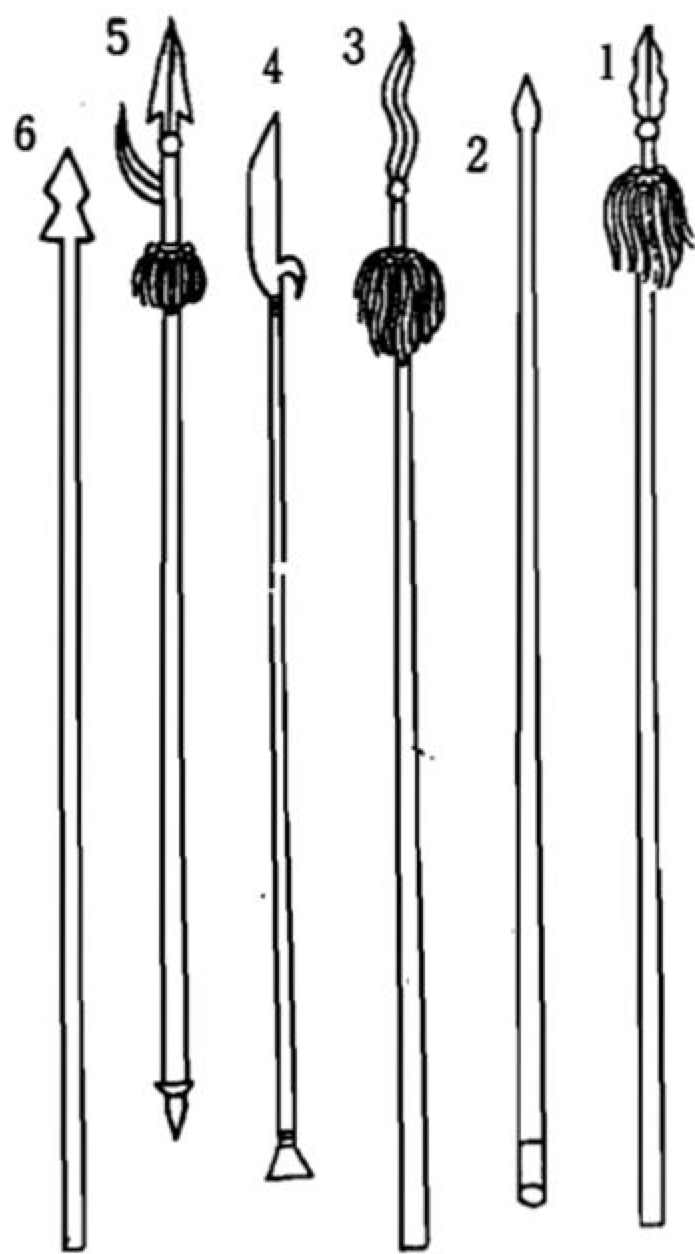


圖99　明代長槍
*1.－3.*長槍 *4.*鐵　槍 *5.*龍刀槍

「舞生和對熟者爲中等，舞熟而對生者爲下等。」如果對方刀先到，而動作慌忙者；刀亂使，不知防守者，爲下下等。❶其標準的制定體現實戰爲上的訓練原則。

大棒和夾刀棍（圖一〇一）也是重要的短兵之一。「以敵人盔甲堅固，射之不入，戳之不傷，遂用棒一擊，則毋向甲冑之堅皆靡」，其法「用一打一揭棍法習之」。❷俞大猷棍法是當時軍中推崇的棍法。故軍中所習，均按俞棍行之。其法有總訣歌三部分，概括了棍的用法，是指導士卒習棍的口訣。其一：「中直八剛十二柔，上剃下滾分左右，



圖100　戚家軍所習長刀勢圖
《武備志》卷八十六

❶《練兵實紀》卷四《練手足》。
❷《練兵實紀雜集》卷五《軍器解上》。

打殺高低左右接，手動足進參互就。」其二：「剛在他力前，柔乘他力後，彼忙我靜待，知拍任君鬥。」「陰陽要轉，兩手要直，前腳要曲，後腳要直，一打一揭，遍身着力，步步進前，天下無敵。」❶士卒依此習練就能很快掌握棍的基本用法。在此基礎上，「二人對打，打下聲重有力，不做等候相待之套，打合拍位，下下壓著他棍而入者，又路多者，爲上等；打無力而熟者，與有力而生者爲中等；力怯打遲，緩舉待敵者，爲下下等。」❷二人對打，也有勢法，如《紀效新書》所載的「大頓勢」、「齊眉殺勢」、「滴水勢」等，它對士卒體會各種用法也是必不可少的。

其他如钂鈀（圖一〇二）、狼筅（圖一〇三）、藤牌與刀（圖一〇四）等大都出自禦倭將領之著述。就其訓練內容而論，除沿用舊法外，有許多地方是與傳統的習慣和規格不相同的。可見他們是針對當時明軍的腐敗和禦倭戰爭的具體情況，而確定訓練原則和訓練法的。這套訓練法簡明有效，沖破了舊的藩籬，豐富了武術的訓練內容，體現了強烈的時代氣息，被視爲後世武術訓練的典型範例。

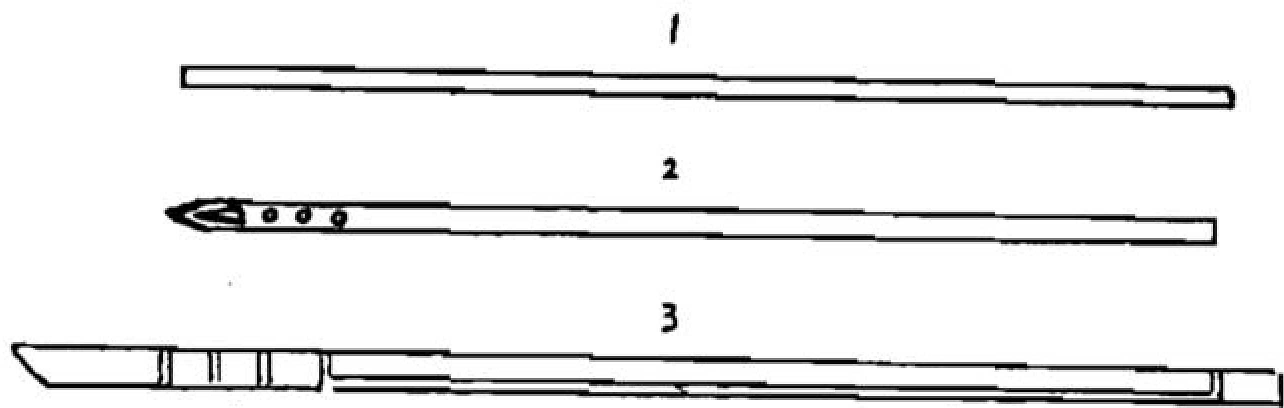


圖101　明代的大棒和夾刀棍
1.、*2.*明代大棒　*3.*明代的夾刀棍

❶《正氣堂餘集》卷四《劍經》。
❷《練兵實紀》卷四《練手足》。

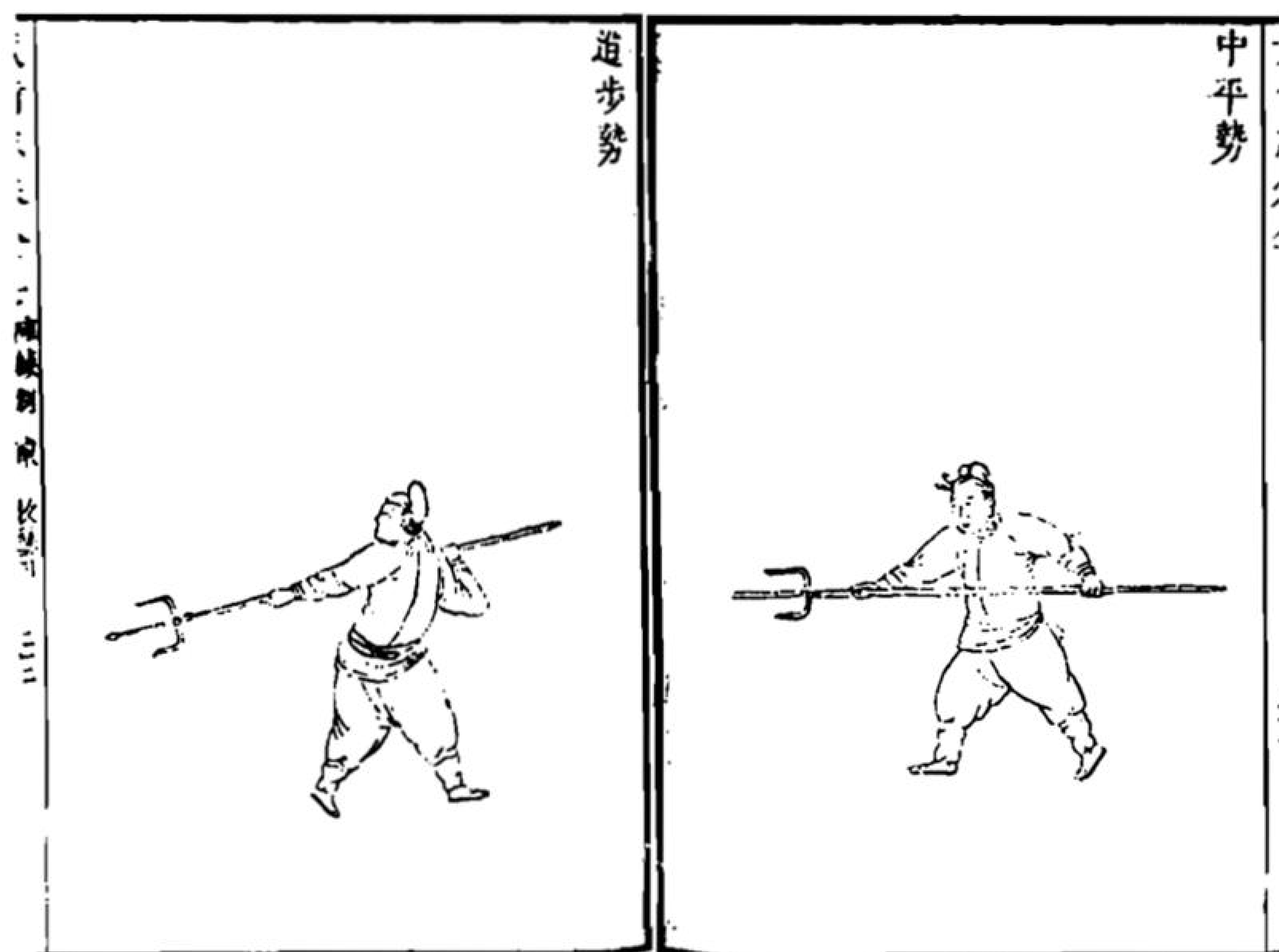


圖102　《武備志》卷八十七



圖103　《武備志》卷八十七

第三節　武舉與武學

一三六七年，在朱元璋進行統一戰爭時，就有「設文武二科取士之令」，❶這是爲延攬天下智勇之人，廣儲將才而設立的。

明王朝建立後，武舉卻遲遲未提到議事日程上來，到洪武二十年（一三八七年），才根據禮部的建議「立武學，用武舉，其武臣子弟令於各直省應試。」❷但是後來「尋罷未行」。❸直到天順八年（一四六四年），英宗下令各地文武官員推荐「通曉兵法，謀勇出衆者」，進行考試，才使武舉制確定下來。當時各地推荐的人是由各省撫、按、三



圖104　明藤牌與刀術圖
《武備志》卷八十七

❶《明史》卷七〇《選舉二》。
❷《續文獻通考》卷三十九《選舉六》。
❸《明會要》卷四七《選舉一》引《通紀》。

司，直隸巡按御史進行考試。考試合格，再由兵部同總兵官「於帥府內試策略，教場內試弓馬」，答策二道，又能「騎中四矢，步中二矢以上者，爲中式」；「騎中二矢，步中一矢以上者，次之。」❶

成化十四年（一四七八年），憲宗批准了太監汪直的建議，「設武科鄉、會試，悉視文科例。」❷弘治六年（一四九三年）又定武舉考試，六年一次，先試策略，後試弓馬，策不中者不許騎射。弘治十七年（一五〇四年），又改爲三年一試，並張榜賜宴。正德三年（一五〇八年）武宗批准了兵部提出的武舉條格，此決定武舉試三場：初場試馬上箭，九矢中三矢以上者爲合式；二場試步下箭，九矢中一矢以上者爲合式；三場試策二道，論一道。規定答策洞識韜略，作論精通義理，參以弓馬俱優者列爲上等；答策頗優而弓馬稍次者列於中等之前；弓馬頗優，而策論粗知，列於中等之後；策論雖優而弓馬

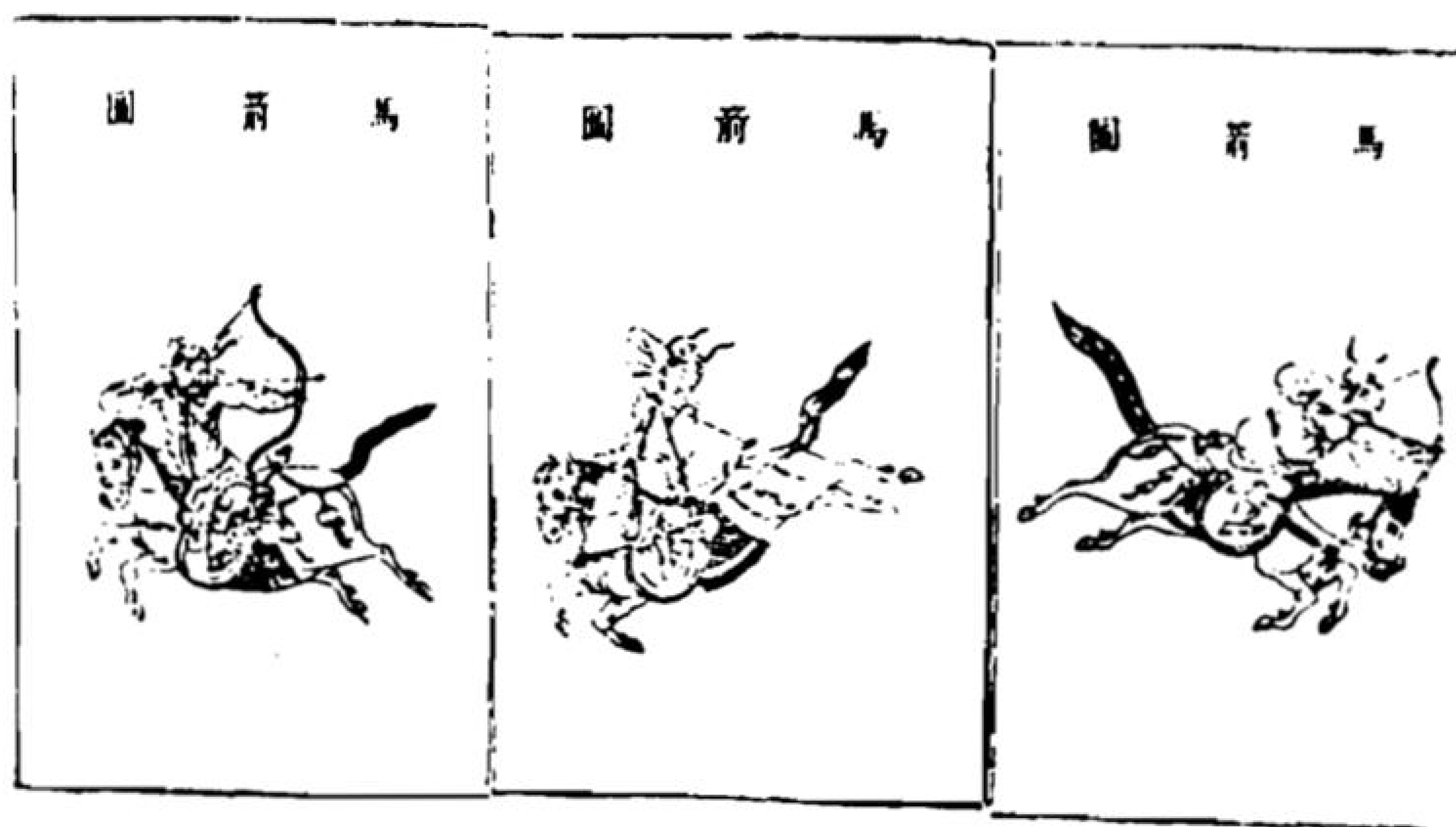


圖105　馬箭圖（《三才圖會》人事七卷）

❶《明會典》卷一三五。
❷《明史》卷七〇。

不及、或弓馬偏長而策論不通，俱黜之。十四年（一五一九年）復言初場馬上箭以三十五步爲則；二場步下箭以八十步爲則；三場試策一道。（圖一〇五）

嘉靖初定制，各省應武舉的人，巡按御史於十月考試，南北兩京武學於兵部選取，次年四月會試，鄉、會試場期俱於月之初九、十二、十五。大體仿文科的鄉、會試。

嘉靖之前，武舉取士，不分地域。但嘉靖二十二年（一五四三年）規定分邊地（邊疆）和腹地（內地）取額。如每科五十名，邊取三十名，腹取二十名。萬曆三十八年（一六一〇年）又定會試取額一百人。萬曆末年，科臣請特設將材武科，第一場試馬、步箭及槍、刀、劍、戟、拳搏、擊刺等法，二場試營陣、地雷、火藥、戰車等項，三場各就其兵法、天文、地理所熟知者言之。這一建議得到皇帝的批准，但是並未實行。崇禎四年（一六三一）武科會試，舉人中能使用重一百斤大刀的只有王來聘和徐彥琦，徐未被錄取，輿論大嘩，崇禎怒，命再試，錄取翁英等一百二十人，又賜王來聘等進士及第和進士出身。崇禎十四年（一六四一年）諭各部大臣，特開奇謀異勇科，但是詔下之後，無人應試。

武舉在當時對「武藝人」來說，確是一條重要的仕途。据記載，明代的禦倭名將俞大猷「舉嘉靖十四年武會試。除千戶。」民族英雄戚繼光也曾於嘉靖三十一年，參加山東鄉試，中了武舉。明代戰將中起家武舉者不乏其人。

明代武學之設始於英宗即位。宣德十年（一四三五年。）「英宗即位，詔天下衛所皆立學」。「正統六年（一四四一年）設京衛武學，除教授一員、訓導六員，教習勛衛子弟。」「七年（一四四

二年）設南京武學」。❶正統初年奏定武學教條規定：幼官及武職子弟所讀之書有《武經七節》、《百將傳》等，學員中有領隊管隊官。如遇操練之時，分作兩班輪下教場。成化初年又申定教條，規定：每月初二日、十六日教官率幼官子弟，於城外空地演習弓馬。幼官武生肆業外，每五日一次習演弓馬，各營總兵官、兵部堂上官，每月各一員，下學考驗，武庫司籍其功能歲終檢閱。其一次答策文理可觀，並馬步中五、六箭者，賞鈔一百貫；三。四箭者，五十貫；若積累至於能專其業，可以爲將，或坐營把總守備者，不次擢用。十年以上怠於進學者，黜退送操。成化十五（一四七九年）令教射有勤勞者，亦賞鈔五十貫。❷

嘉靖六年（一五二七年）題准，武學會舉官生。如遇武舉開科之年，除已推用守備以上，其餘照歲貢生員事例，聽兵部會同各營提督官，嚴加考送應試。「萬曆中，兵部言：武庫司專設主事一員，管理武學。」❸崇禎十年（一六三七年）令天下府、州、縣學皆設武學生員，提學官一體考取。」❹

明代的武學制度較宋更爲完備，這表現在有關武學的「教條」的制定非常詳盡，包括入學生員的資格、所學科目、執教禮儀、廩餼、考驗、送操、擢用、黜退、獎罰等等。另外，武學之設除兩京外，各地均有，故較宋發達。

❶《明會要》卷二十五引《大政記》。
❷《大明會典》卷一五六《武學》。
❸《明會要》卷二十五引《春明夢餘錄》。
❹《明史》卷六十九《選舉一》。

十分重要的地位。

第四節　導引養生術的繼承與發展

明代的導引養生術，在繼承前代的基礎上，有了進一步的發展。其成就，在我國導引養生史上有十分重要的地位。

明以前，我國歷代已經積累了大量的導引養生資料，明人爲了以此強身益壽，防病治病，除對前人資料進行輯錄、整理外，還進行了精選分類和擇要闡述，使養生術進一步通俗化，簡明化和實用化。尤其明代中後期，商品經濟空前發展，使人們的價值觀發生了變化。養生去疾，益壽延年的導引術成了人們需求的熱門，甚至成了一些人生活中不可缺少的組成部分。因此簡易有效的導引養生法以通俗易記朗朗上口的歌訣形式，以生動的圖文並茂的圖譜形式，廣泛在社會上傳播。

這一階段，道教內丹學在稟承宋元南北宗之學的基礎上，呈發達景象。張三豐、陸西星、伍守陽、王常月等人的內丹撰述，把內丹術進一步通俗化、明朗化，對內丹理論的闡發也有超過前人之處。被道士通俗化了的內丹術，作爲一種煉養術，宋元時期已頗受社會的重視。此時由於道教著述對內丹淺言直指，集說詳注，揭示密旨，以及道教與社會生活密切聯繫，所以內煉法進一步傳向社會。在儒士中也影響尤深，明儒王守仁、王畿、羅汝芳、林兆恩等，皆熟衷於道教內丹術。道教的日趨民間化，也使導引按摩之術在民間得到了相當的發展，成爲後來形形色色的民間宗教的普遍內容。

一、高濂的《遵生八箋》

高濂字深甫，別號瑞南道人。浙江錢塘（今浙江杭州）人。生卒年不詳。約明神宗萬曆初年在世，生平亦無考。高氏「少嬰羸疾，復苦瞶眼」，有「優生之嗟」，故「癖喜談醫。」自家居客游，又復多方咨訪奇方秘藥，用以施治、及後羸疾復壯，瞶疾復明，乃喜而發其所藏，又益之以平日博覽群書而條記者，並參以已意，編成是書。❶

是書共一九卷，五〇餘萬字，全書以養生延壽爲主旨，從八個方面（即「八箋」）論述和介紹了祛病延年之術。其八箋內容爲：

㈠《清修妙論箋》。作者摘錄了名言確論二五〇餘則，或論修身養性之道，或述保精惜氣之方，或言永年夭生之理，或明棄私去欲之義。文中列舉百「病」以警人，列舉百「藥」以治病，使人認識養生導引的重要性。

㈡《四時調攝箋》。本箋分春、夏、秋、冬四卷，根據四時季節的不同變化，詳細地闡明和介紹了不同的調養之道。同時輯有《陳希夷二十四氣坐功》、《靈劍子導引法》等根據季節進行的氣功術以及治療各種季節病症的方劑四〇餘種。

㈢《卻病延年箋》。以氣功導引爲主要內容。有《修養五臟坐功法》、《治百病坐功法》、《八

❶《遵生八箋》之《出版說明》，巴蜀書社，一九八八年版。

段錦導引法》等。另外還輯有按摩法，如《太上混元按摩法》、《天竺按摩法》。另有《高子三知延壽論》、《色欲當知所戒論》、《身心當知所損論》等，立論多警策，切近易行。

㈣《飲饌服食箋》。本箋把飲饌服食作爲養生的一個主要內容。作者以「日常養生，務尚淡薄」爲宗旨，對飲茶各方面的知識，作了詳盡的敘述；對湯、粥、粉麵、蔬菜、鮓脯、釀造、甜食等類四百餘種飲膳的製作，作了介紹；並錄入日常保健之藥二十四種，如開胃健脾的法制半夏，消炎止咳的法制桔皮等；另外，還有「考有成據，或得自經驗」的服食方劑四十餘種，很有研究價值。

㈤《燕閑清賞箋》。本箋把賞鑑清玩作爲養生的一個重要內容。其所涉及的器物十分廣泛，有古銅器、玉器、磁器的辨認與賞鑑；有歷代碑帖、繪畫、古琴的鑑別與賞玩；有葵箋、宋箋、松花箋等製法；有各種名香的品評與製法；有花、竹、盆景的詮評以及一些名花的栽培和護養。其內容豐富多彩，引人入勝。既能增長知識，提高文化素養，又能陶冶性情，予人樂趣，益於養生長壽。

㈥《靈秘丹藥箋》。本箋爲醫藥方劑專章。內容分三類：一爲作者多方咨訪而得，並有徵驗，屬秘傳而有奇效的膏丹丸散及藥酒三十餘種；二爲作者抄錄客談經驗奇方三十餘種；三爲作者自云當「執之專科」的百餘單方。

㈦《起居安樂箋》。本箋由《恬適自足條》、《居室安處條》、《晨昏怡養條》、《溪山逸游條》、《賓朋交接條》等組成。全箋圍繞「節嗜欲，慎起居，遠禍患，得安樂」這一中心進行討論，內容切近，易於躬行。

㈧《塵外遐舉箋》。作者認爲「隱德以塵外爲尊，惟遐舉者稱最」，故錄入了塵外高隱凡百人。

欲求「心無所營，物無容擾」，得從「養壽怡生」。

是書內容中雖然有很多封建迷信及不科學的地方，但是作者能夠全面地看待一切與人體養生有益的內容，並加以分類闡述，不能不說是一種進步，它表明，明人對導引養生的認識深化了。

二、周履靖的《赤鳳髓》

周履靖字逸之，號梅顛道人。浙江嘉興人。性喜書，好金石，專力爲古文辭。萬曆二十五年（一五九七年）輯刊《夷門廣牘》一書。是書收集氣功書多種，《赤鳳髓》爲其中主要的一種，共三卷，收動功、靜功法九套，多附圖訣，形象而生動地說明了氣功的練法，故流傳甚廣。

《赤鳳髓》的第一卷，主要講練氣法，包括各種調氣、嚥氣、行氣、煉氣、閉氣、服氣等及吹、呼、噓、呬、呵、嘻的六字訣法。並有「五禽戲」（圖一〇六）和「八段錦」圖訣。此五禽戲雖與華佗五禽戲之虎、熊、鹿、猿、鳥名稱相同，但所行功法則完全不同。據陶弘景《養生延命錄》所記載的五禽戲是以熊徑鳥伸，引項反顧，距地引腰、攀物自懸的肢體屈伸動作爲主。而此時的五禽戲則採用立式，以意念支配動作，以動作配合呼吸爲主。這顯然是受內丹學影響而創編的新動











圖106　明五禽戲圖

赤鳳髓　卷之二

偓佺飛行逐走馬

治赤白痢疾用托布勢行功向左運氣九口轉身向右運氣九口



赤鳳髓　卷之二

服閭煉目

治肚腹疼痛不能養精以身端坐兩手抱膝下行功運氣四十九口



赤鳳髓　卷之二

馬自然醉墮雪溪

以肚腹着地兩手向後往上舉兩脚亦往上來運氣一十二口亦治攪腸沙



赤鳳髓　卷之二

故嫗泣拜文賓

治腰疼立住彎躬低頭手與脚夾齊運氣二十四口名烏龍擺尾



圖107　明《赤鳳髓》所載導引勢（部分）
明萬曆六年（一五七九）年刊本

作。至於「八段錦導引法」，則完全是沿用元時的坐式八段錦法。可見內練與外練結合已成爲導引術發展的主要方向。

卷二和卷三共繪有圖勢五八幅（卷二爲四六幅，卷三爲一二幅）。卷二的每個圖勢都注明有所治病症及行功的方法。如「偓佺飛行逐走馬」勢：「治赤白痢疾，用托布勢行功，向左運氣九口，向右運氣九口。」「故嫗泣拜文賓」勢：「治腰疼，立住，鞠躬低頭，手與腳尖齊，運氣二十四口，各烏龍擺尾。」「馬自然醉墜霅溪」勢：「以肚腹着地，兩手向後往上舉，兩腳亦往上舉，運氣一十二口，亦治攪腸沙。」卷三均爲臥式靜功圖（圖一〇七），亦用文句說明了行功的要求。人們可從生動的圖形和明確的文字說明中，領悟動作要領。我國古代健身治病導引圖譜種類不少，但像《赤鳳髓》這樣多的圖勢和完整的文字說明，還是不多見的。

三、《類修要訣》與《養生導引法》

《類修要訣》（上、下卷）及《類修要訣續附》都是明胡文煥所編。胡文煥，字德甫，號全庵，一號抱琴居士，錢塘（今浙江杭州）人。一生對醫學和養生頗有研究。他認爲「人之有生孰要哉，要莫過於全此生也。全此生孰要哉，要莫過於修此身也。」「故於暇日採其攝修之法，當於理而切於人者，編輯成書。」❶

❶《類修要訣・序》。

《類修要訣》所收集攝生之法，大凡以歌、賦形式記載，誦之朗朗上口，通俗易記，並「分其類，使之便於覽。」其上卷有孫眞人衛生歌、陶眞人養生銘、戒怒歌、抱一子逍遙歌、養心要語、養身要語、養生要訣等二〇餘篇；下卷有張紫陽眞人金丹四百字、呂純陽祖師三字訣、胎息銘、心丹歌等一五篇。《續附》有胎息秘要歌訣、閉氣歌訣、六氣歌訣、調理津液歌訣、四季卻病歌等一六篇。其上卷以衛生保健要語爲主；下卷主論道教內外丹法；續附主要闡述津、精、氣對人體的重要性，涉及飮食起居、調息運氣、導引按摩等。

《養生導引法》一書撰者不詳，校刊者是胡文煥。它是運用導引、按摩方法養生治病的專著。全書列中風、風痹、腰痛、脾胃、眼目、諸痔等二十七門導引法，內容主要選錄隋代巢元方《諸病源侯論》養生導引方。補益門和老人們所列導行之法最多，輯有導引行氣法、蝦蟆行氣法、龜鱉行氣法，雁行氣法，龍行氣法，寧先生導引行氣法，彭祖谷仙臥引法、王子喬八神導引法、五禽戲法、服氣吐納法、修眞書六字訣等。多選自道家著作《云笈七簽》等。

本書特點是，繼承《諸病源侯論》以病症爲目，按照不同疾病，提出不同導引方法的施功傳統。同一病症，列出了多種導引方法，供因人因病選用。全書精選了簡易、有效的各種導引法近一百二十種。在「祛病延年」方面有重要的價值。

明人導引養生著述還很多，如張三豐的《玄機直講》、《玄要篇》等，伍守陽的《天仙正理》、《仙佛合宗》，陸西星的《金丹就正篇》、《玄膚論》等，袁黃的《靜坐要訣》，陳繼儒的《養生膚語》，萬全的《養生四要》，尹眞人《性命圭旨》等。這些著作對明以後導引養生術、內丹學的發展

和傳播都有積極的影響。

第九章　清代前期的武術

清前期（一六四四—一八四〇）是繼明之後，我國民間武術蓬勃發展的又一個新的歷史階段、這一時期民間宗教與秘密結社盛行，並多與演習拳棒和練氣結合在一起。這不僅對明代發展起來的民間拳械的傳播和發展起了積極作用，而且爲武術與導引行氣的兼習創造了條件，大大豐富了民間武術的內容。

此時，民間武術不僅進一步門派化、理論化、套路化，而且注重與練氣結合，既練拳械又練氣功成爲一種普遍的現象。這些變化標誌着我國民間武術已發展成爲兼有多種鍛煉方式，具有強身健體、自衛禦敵、表演娛樂等多種作用和功能的運動項目。

清因「弧矢定天下」，故最重騎射。八旗以騎射爲本務，並習長槍、藤牌、扁刀之類。而綠營所習冷兵器極雜，反映了民間武術對軍隊武術的滲透及影響。

清前期的導引養生術仍主要是在內丹術和簡便易行的導引功法兩個方面發展。當時內丹術呈發達景象，練氣盛行於下層社會，成爲民間宗教活動中常見的一種宗教內容。同時社會文化各方面也有反映內丹學的內容，這對內丹學的發展起了積極的推動作用。

此時，簡便易行的導引功法頗受人們的重視，不僅繼承了前人所創的多種功法，而且對功理和健

身祛病作用的研究也深化了。由於人們積極研究和推廣內外兼修的各種功法，遂把我國導引術的發展推到了一個新的高度。

清入關後，對北方少數民族的傳統體育活動尤爲重視，如騎射、賽馬、摔跤。故摔跤活動十分興盛，軍中有善撲營，民間有跤手。摔跤活動不僅成爲聖節御宴朝會上常見的表演項目，而且也在民間廣泛開展，民間摔跤競技表演盛行不衰。

第一節　民間武術的繁衍與發展

一、民間宗教、秘密結社與武術的廣泛傳播和發展

清代民間宗教與秘密結社盛行，而這衆多的民間宗教和秘密結社幾乎都與武術有密不可分的關係。習拳練武與宗教結社結合，然後揭竿而起的事由來已久，清代以來這種形式更爲盛行。如清代建國之初（順治二年，一六四五年），在山西朔縣有一支以張四爲首的稱爲善友會的秘密宗教舉行起義，其組織同時又是一種習拳練武的結社，會衆都是嫻習某種拳棒刀槍弓矢等武術的。康熙以後，習拳與習教結合的情況就更爲典型了。雍正五年（一七二七年）山西澤州《張進斗正法案》中翟斌如、焦明山等都是白蓮教首領兼拳棒教師。雍正六年（一七二八年）一道上諭中說：聞卦子匪類（八卦教徒）隸籍於江南之廬、鳳及河南、山東、直隸、山陝地方，其男婦皆習拳棒技藝。」乾隆年間就更多

了。乾隆二十二年（一七五七年）四月，曾降旨，令查辦河南、江南、山東連界地方的順刀會組織。山東巡撫鶴年奏：「近聞該處奸徒結會聚衆，但有順刀一柄，便可入伙，呼朋引類，十百成群，或逞兇打降，或使力迫脅。」可見順刀會也是一個反抗壓迫的民間武術結社組織。乾隆三十九年（一七七四年）山東壽張縣人王倫領導清水教在臨清起義，山東巡撫楊景奏摺稱：「（王倫）聚衆謀爲不軌，先由邪教而起，有白蓮、白陽、清水等各種名色。始則念經聚會，……學習拳棒，以至流爲謀叛。」戚學標《紀妖寇王倫始末》說王倫「以拳棒教授兗東諸邑，……倫每出，輒弟子數十人以練氣，曰文弟子；拳棒曰武弟子，所過勢張甚，求無不應。」乾隆時期「義和拳」的名稱已屢見於實錄和奏稿。如乾隆四十三年（一七七八年）十一月，山東巡撫國泰摺：「山東冠縣地方，有民人楊姓，聚集多人，立義和拳邪教，邀請村人每人出錢三五百文教學邪拳之事。」又福長安奏：直隸南宮縣魏家莊李存仁等「從前原係白蓮邪教，演習拳腳，四十六年（一七八一年）後又改爲義和拳，各人俱藏有繩鞭等語。……李存仁等有演習拳腳之事，自應徹底查辨。」上述可見這些民間宗教和秘密會社，大都是武術團體，他們既練拳術，又練刀、棒、繩鞭等器械。習武活動是其主要的活動內容，盡管傳習的武術內容不同，但都以此操練群衆，使民間武術迅速得到了發展。

嘉慶以後，封建社會進一步腐敗，各種秘密宗教和結社極大程度地活躍起來，習拳練武現象更爲廣泛。嘉慶十三年（一八〇八年）給事中周廷森奏請嚴懲聚衆匪徒一摺：「據稱近日江南之穎州府、亳州、徐州府，河南之歸德府，山東之曹州府、沂州府、兗州府一帶地方，多有無賴混徒，拽刀聚衆，設立順刀會、虎尾鞭、義和拳、八卦教名目，橫行鄉曲，欺壓良善。」此充分說明當時民間會社

林立，習武活動蓬勃發展。這些組織多「聚徒傳教演習槍刀，不分男女」，所以參加習武活動的人員衆多，具有相當的廣泛性。

清朝統治者從一開始就嚴禁民間宗教活動，三令五申，加以取締，並採取種種鎮壓措施。如雍正時曾下令：「……著各省督撫，轉飭地方官，將拳棒一事，嚴於禁止，如有仍前自號教師及投師學習者，即行拿究。」❶由於清廷的嚴厲鎮壓和民間宗教及結社組織的分散，各地教首秘密設立支派，獨自發展力量，結果使白蓮教和天地會等支派林立，名目繁多。如習拳練武最廣泛的八卦教就分坎、乾、坤、巽、艮、兌、離、震卦，各卦都有卦主。而其卦主頭目多是嫻習武術的高手。如嘉慶十八年（一八一三年）震卦李文成、坎卦林清和離卦馮克善組織河南、直隸、山東的八卦教起義。李文成、林清等將八卦分爲文卦和武卦。河南滑縣人馮克善是武卦總頭目。他「少猛鷙有膂力，曾從滑縣朱召村人唐恒東習武技，善騎射，尤精槍法。嘉慶丁巳，有山東濟寧人王祥，教克善拳法。克善盡得其術，徒手搏擊，數十人無敢近者。」❷又如《軍機處錄付奏摺》中載：離卦教首山東城武人張景文「父及祖父素習紅拳」，其本人「素會運氣，又會拳棒。」各卦雖彼此獨立，但教首之間也相互傳習武術。如離卦教首宋躍隆曾「跟隨德州劉屯村離卦教頭郭維楨學習拳棒」，後「因馮克善技藝較勝，隨拜爲師。」有時在一地有衆多傳習各不同拳法的教派。如山東臨清有梅花拳教、義和拳教、大紅拳教、二狼拳教、五祖拳教等，僅梅花拳教劉四就有徒弟三千餘人。這些教首及頭目通過開場授徒、訪

❶ 王先謙：《東華錄》雍正五年冬十一月上諭。

❷ 蘭移外史纂：《靖逆記》卷五，嘉慶二十二年刻本。

友比武等方式，傳習了紅拳、八卦拳、六躺拳、陽陰拳、義和拳、梅花拳、神拳、太子拳、二狼拳、金龍照拳、五祖拳等，以及槍、刀、棒、劍、繩標、鞭法諸技，使明以來蓬勃發展起來的各種拳法及器械進一步向複雜化、多樣化發展。清代的民間拳法及器械技術的種類大大超過明代，無疑與這一時期秘密宗教和結社組織的習武活動有著密切關係。

二、武術與導引的兼習

明代各家拳法偏於一隅，講究實戰。但到了清代，習武者不僅在技術上走踢、打、跌、拿兼習的道路，而且注重練「氣」，使武功和導引功走上相結合的道路。這一變化標誌着民間武術已成爲兼有多種鍛煉方式，具有強身健體，自衛禦敵，表演娛樂多種作用的運動項目了。

清代武術與導引兼習現象的出現，首先是與民間秘密宗教的發展有關。在當時多數民間宗教中，除習練武術外，「練氣」成爲這些組織中普遍的一種宗教內容。

由於導引功法所產生的效應有許多是科學上難以解釋的，所以，往往被蒙上了神秘的色彩。尤其在那個時代，傳習者對功法效益神秘化的宣傳是一種普遍的現象。如云：「練氣可饑半月不死，其法以十日不食爲小功，八十一日不食爲大大功。」❶「兩手抱胸，合眼趺坐，口念眞空等八字八十一遍，名爲抱功，功成可免災難臨身。」❷又如學功運氣，「得了功夫，那頭上的骨縫開了，可以上天

❶ 戚學標：《紀妖寇王倫始末》，《鶴泉文鈔》卷下。
❷ 《錄付檔》卷二三八七，第一號。

得道。」❶等等。這些內容自然對那些處在貧窮苦難中的廣大民衆具有很強的吸引力。另外，一些可見的功效，如練功後膂力增長，祛除疾病等也促使人們積極地進行習練。如《清稗類鈔·技勇類》記載：唐際元者，乾隆時人。「唐能運氣。運氣處，有硬塊墳起，如桃核，刀石不能傷。」乾嘉之際鐵工卞某，習拳又練氣，「擇一巨碑，作勢運氣，擊之，轟然一聲，碑已中斷，來者驚謝去。」《清史稿》卷五〇五《甘鳳池傳》記載，甘鳳池不僅拳勇過人，而且「又善導引術，同里潭氏子病瘵，醫不效，鳳於靜室牽牖戶，夜與合背坐，四十九日而痊。」人們通過練氣功的實踐，進一步看到了功法的作用，因此習武者往往把練氣視爲練習武功不可缺少的內容。所以，當時；武術與氣功兼習是一個普遍的現象。秘密宗教及結社組織中的人們更希望的是利用手中的武術和練氣帶給他們的神奇力量戰勝統治者。因此這又推動了練氣的普及和發展。

當時，傳習拳法往往和傳習練氣法結合在一起。如乾隆時河南倡教首領張百祿教習拳棒時又授運氣法。據清《軍機處錄付奏摺》中載：河南遂平人「張成章知其素能打拳，愿隨學習，即拜張百祿爲師，學拳運氣。」張洪功等也「曾投拜（張）爲師，學習八卦拳，並授運氣口訣。」嘉慶初年，山東冠縣任四等人在德州設立天理教，組織人「學習義和拳棒」，並「運氣念咒」。嘉慶八年（一八〇三年）離卦教首張景文在山東曹州府一帶倡教，「同教中有僅止念咒運氣，學習拳棒者。」道光初年，山東荷澤縣與直隸東明縣一帶有離卦教頭目李榮傳習拳棒，並令徒衆「每日坐功運氣。」如上之例甚

❶《錄付檔》卷二一四二一八，第九號。

多，可見「內練一口氣，外練筋骨皮」❶之說出自這個時代不是偶然的。

清代以前有關武術的著作，幾乎看不到「練氣」的論述。而清代則多見於武術家的論述及專著中。如乾隆間人王宗岳（一七三六—一七九五）所著《太極拳論》就明確指出太極拳要「虛領頂勁，氣沉丹田。」❷清代流傳的《六合拳譜》中除武技內容外，尚有一部分爲「易筋經貫氣訣」。其「序」中說「六合」之一，即爲「氣與力合」。❸清前期河南汜水縣人萇乃周（一七二四—一七八三）所著《萇氏武技書》中除言拳理和拳法外，亦有「中氣論」、「過氣論」、「行氣論」、「點氣論」及「養氣論」等。指出習者必「練形以合外，練氣以實內。」學拳腳要「神與氣合，氣與身合」。從上述可見當時武術家都非常重視練武術與練氣結合。

從史料看當時二者兼習主要有兩種作法：一是練武術的同時，也練氣。即練拳之中，以意運氣，以氣運身，呼吸與動作緊密配合而行。從運動形式上看，似乎像今天氣功中的「動功」，但與「動功」的根本區別在於其動作自始至終包含技擊，其往往「以氣催力」，功守進退，表現出多種招法。產生於清初的太極拳和六合拳（後多稱「形意拳」）以及八卦拳都是屬於這一類。這些「動靜兼修，內外兼練」的拳術是當時武術與氣功結合的一種典型。其獨到的鍛煉價值，後來日益受到人們的重視，遂在中國武術派系中佔有重要的地位。

❶ 程英：《中國近代反帝反封建歷史歌謠選》。

❷ 唐豪等：《太極拳研究》，第一四五頁。

❸ 《中國武藝圖譜考·六合拳譜一卷》。

第二種作法是練武與練氣分而行之。上述秘密宗教團體中，學習拳棒，同時又「坐功運氣」的現象，即屬此類情況。當時的著名武術家很多都是武功與氣功二者兼練的。如康熙間許子遜不僅「絕擅拳勇」，而且能「默坐運氣」❶雍乾時的甘鳳池「精技擊，善運氣，近地無敵敵者。」❷乾嘉時的江之桐「習武藝，手臂刀矛，皆務實用」，「稍倦，則矯舉翕張，以作其氣。已而默坐，以凝其神，晝夜無間。」❸這種分習中的「練氣」，多採用「靜功」的形式。這種方法的好處是可以有效地調節大腦皮層高級神經中樞，加強人體興奮與抑制的轉換能力。同時通過專門「練氣」，可使生命能量在體內積蓄運行，在一定條件下產生出超出常人的力量，大大增加拳法功力。所以此法也多爲當時習武者採用。

清代武術與導引的兼習，不僅使習武內容得到了豐富，而且使武術在技擊和健身兩個方面的作用都得到了加強，使其更具有生命力。同時也推動了導引的發展，使導引功法增加了新內容。

三、武術門派的繁衍

明代民間已出現了不少拳、械門類。而到了清代，不僅武術拳械門類進一步豐富，而且門中分派，派系繁衍。《清稗類鈔》記載的就有少林拳、太祖拳、通臂拳、大紅拳、小紅拳、二郎拳、路行

❶《清稗類鈔》第六册，二八七一頁。
❷清・採蘅子：《蟲鳴漫錄》。
❸《清史稿》卷五〇五《江之桐傳》。

拳、梅花拳、羅漢拳、地堂拳、關西拳、萬古手、黃英手、三十看對手、打掌、譚腿、頭進、六家勢、甘四勢、雙實練、十八滾、短打、燕青、飛架、三步架、醉劉唐、雙捶子、雙戟、三套子、大刀、單刀、少林單刀、少林雙刀、春秋刀、梅花雙刀、小提刀、連環刀、連環雙刀、八卦刀、空手進刀、單刀花槍等六十二個套路。其中包括拳術套路、器械套路和拳械對練套路。清代民間拳、械門派絕非僅此。還有太極、八極、劈掛、翻子、戳腳、形意、八卦、秘踪、功力等等。

清代各家拳、械不僅進一步門派化、地區化，而且套路化、理論化。各種奉術與器械體系日趨完備，特色更爲突出。清代較大拳系之一的太極拳、形意拳等可說明這一時期拳法發展的特點。

太極拳是中國武術中的一大拳系。關於其創始人，一直衆說紛紜、經近人唐豪先生實地調查和考證，認爲太極拳最早出自河南溫縣陳家溝陳氏第九世陳王廷。❶《陳氏家譜》說陳王廷「又名奏庭（因族譜、墓碑及《溫縣志》均作「王廷」，故應作陳王廷），明末武庠生，清初文庠生。在山東名手，掃蕩群匪千餘人，陳氏拳手刀槍創始之人也。」又據《溫縣志》記載，陳王廷曾於一六四一年任溫縣「鄉兵守備」，明亡後隱居家鄉，晚年造拳自娛，教授弟子兒孫。陳家溝人至清末也只學其祖傳之太極十三勢及炮捶，不學外來拳法，可知陳家溝是陳氏太極拳的產生地。

據《陳氏拳械譜》記載，陳氏拳法最早的套路有太祖下南唐、長拳一百單八勢、太極拳（一名十三勢）五路和炮捶兩套（一說此兩套屬太極拳五套之內）。另有短打、摺打、擄手、三十六滾跌、金

❶ 唐豪：《行健齊隨筆》「太極拳之祖」條。

剛十八拿法等。上述內容經五傳至十四世陳長興（一七七一—一八五三）這一代，陳家溝專演太極拳第一路和炮捶一路及雙人推手，其他內容已很少有人會練了。後來的楊式太極拳和武式太極拳都是直接從陳長興這一代的陳氏太極拳第一路演變而來的。

陳氏器械最早的內容主要有槍法（四槍、八槍、十三槍、二十四槍諸譜）、盤羅棒、旋風棍、單刀法（三套）、單演及對演雙刀法、雙劍法、春秋刀法、雙鐧法、撲鐮法等。

太極拳在其產生和發展的過程中，其拳理也隨之發展。如陳王廷的《拳經總歌》；王宗岳的《太極拳論》、《十三勢解》等。這些著述多以古代哲學中的太極說、陰陽說爲基礎，闡述太極拳的理法和技法，使人們得以了解太級拳防身自衛、健身強體的價值，這些內容後來對太極拳的發展與傳播產生了極大的影響。

形意拳原名六合拳，是明末清初產生的一大拳種。《六合拳譜・序》說明了這一拳種的創始人及產生過程。其文曰：「拳之類不一，其端不知創自何人？惟六合出於山西姬龍鳳先生。先生明末人也，精槍法，人呼爲神。先生謂：『吾處亂世，執槍衛身則可，若處平世，兵刃消滅，倘遇不測，何以禦之？』於是變槍爲拳，理會一本，形散萬殊，拳名六合，前後各有六勢。……六合者，心與意合，氣與力合，筋與骨合，手與足合，肘與膝合，肩與胯合，是謂六合。前後各六勢，一變爲十二勢，十二勢仍歸一勢。」❶

❶ 唐豪：《中國武藝圖籍考・六合拳譜一卷》。

《形意拳譜》中包括有雙手、拳經總論、解法必用、手足妙用、錦囊、短手、十九問答、六合十大要序（三節、五行、四梢、身法、手法、步法、上法、截法、三性調養法。內勁）、總打、十二上法、虎撲鷹捉、易筋經貫氣訣等二十二目。其「總打」之後，有雍正十一年（一七三三年）河南府李失名等字樣的題記。由此可知，形意拳的理論及技術體系最遲在雍正年間已經完整化了。

山西姬龍鳳後將形意拳傳鄭氏，鄭傳李姓弟子和曹繼武，曹繼武又傳山西祁縣戴龍邦（約一七一三—一八〇二）和河南洛陽馬學禮（約一七一五—一七九〇），戴馬二人又各有傳人。由於各地傳人演練的技術內容不斷充實和變化，形成了不同的風格特點，遂形成山西、河南、河北諸派。

在清代官方查禁民間社團活動的一些檔案中，梅花拳的名稱是屢見不鮮的。嘉慶十八年（一八一三年）直隸總督那彥成的一通奏摺《拿獲唐胡子由》所附的《唐恒樂供單》中稱「滑縣朱兆村人，年六十二，賣藥生理，並不習教，平日會打梅花拳，是同村人齊大壯徒弟。齊大壯說過，唐熙年間有滑縣人楊丙，是武探花，做過京營都司，會打這拳，他是向楊丙學習。齊大壯已於乾隆五十一年（一七八六年）間身故，馮克善是我徒弟，也會拳棒。」❶從這張供單可粗略地構畫出梅花拳的傳襲譜。

康熙年間的楊丙，從其身分和職務來說，起碼是梅花拳套路的重要傳人，或爲「梅花拳的第一輩」。❷如以此下推楊丙傳齊大壯，是第二輩；齊傳唐恒樂是第三輩。唐時年六十二歲，因拜齊爲師

❶《錄付檔》第二三九二卷，第二號。

❷《義和團運動史》第三三頁。

可能即在乾隆中期（一八世紀六〇—七〇年代）。唐又傳馮克善是第四輩。此時習練梅花拳者已不止在河南滑縣。山東臨清、德州、直隸等地均有習練梅花拳者。❶可見梅花拳從清中期開始已在不斷繁衍傳播。

八卦拳的發展與梅花拳很相似。乾隆三十九年（一七七四年）河南總督管巡撫事何煟摺中已經提到民間「學習八卦掌」一事。❷嘉慶年間，入八卦教學八卦拳之事不斷。到清中期後，八卦拳已逐漸發展爲一大拳系了。

清代拳法繁衍有三種情況：一是隨著秘密宗教和結社組織的發展在各地傳播，如梅花拳、八卦拳等；二是以宗族爲核心發展，如陳氏太極拳、八極拳等；三是通過武術家們的相互交流和各自授徒在各地形成不同派別的，如形意拳等。從清中期開始，各家拳法的繁衍較前期爲快，套路增多，內容也日趨繁雜，使中國武壇呈現出了絢麗多彩的景象。

四、民間武術家活動述略

清代前期和中期，隨著民間武術蓬勃發展，湧現了不少武術超群的人物。其中有文武兼備的學者，也有獨擅一技或兼容諸技的拳師。他們的專研、交流及傳授活動對民間武術文化的普及和發展有

❶《錄付檔》卷二五五五，第五號，卷一七四七，第五號。

❷《錄付檔》卷一九〇五，第一號。

積極的推動作用。以下數例，可以看出他們在武術文化發展方面所做的不同貢獻。

清初的顏元（一六三五—一七〇四）既是一個思想家、教育家，又是一個勤奮習武，並在武術上達到很高造詣的學者。其養父朱九祥，明末之時曾爲河北蠡縣兵備道稟事官，立過戰功。顏元八歲從學於尙武的吳洞雲。吳洞雲能騎、射、劍、戟。故使顏元從小與武術結下了不解之緣。顏元十四歲時，「看寇氏丹法，遂學運氣術」。崇禎末，天下大亂，顏元「方弱冠，與鄉人習射禦賊，挾利刃、大弓、長箭，騎生馬疾馳，同輩無敵者。」二十二歲「見七家兵書，悅之，遂學兵法，究戰守機宜，嘗徹夜不寐，技擊亦學焉。」後「學習書、射及歌舞，演拳法」不絕。「晚年益好射，時時率弟子偵侯比耦，目光箕張，審固無虛發。」❶

顏元曾問學於隱居於易州五公山，善槍法、刀法、拳法的王余佑。與學重六藝，精槍法的陸桴亭以書論學。其好友之中也多武林高手。一六八二年，與其友朋弟子歡聚一堂。是時，有昂昂英武的彭子諒與拳師冉懷璞舞練雙刀，有彭子諒獨舞單刀，有拳擬石、力似虎的魏秀升與二子演習技擊。宴後，大家又一起步射，至星斗升空才停射。❷

一六九一年八月，年已五七歲的顏元訪商水大俠李木天。時月下飲酣，木天解衣，演諸家拳數路。顏元笑曰：「如此可與君一試。」乃折竹爲刀，對舞，不數合，中木天腕，木天大驚曰：「技至

❶《顏習齋先生年譜》卷上。
❷《習齋記餘》卷二《谷日筵記》。

此乎！」傾倒下拜，遂深相結。❶可見顏元武技甚精。

當時理學盛行，勞神章句，空談理性的儒者比比皆是，而他一反宋元以來儒者習靜之俗，發而爲主動之思想。他說：「吾嘗言一身動則一身強，一家動則一家強，一國動則一國強，天下動則天下強。」六十二歲，他應肥鄉縣郝文燦之請，主教漳南書院。書院除文事、經史、藝能外，特設「武備課」，教習孫吳諸子兵法，攻守、營陣、陸水諸戰法、射御、技擊等科。並辟馬步射圃，爲習射之用。期間，他親觀學生舉石習力，超距，擊拳，❷充分體現了注重六藝與主動之觀念。蠡縣李塨年二十承習齋教，習禮、學琴、學射騎，是顏李學派的創立者之一，他所著《學射錄》二卷是清初重要的學射專著。其所說：「身端體正，用力和平，拈弓得法，架箭從容，前推後走，弓滿式成。」以及「神射於的，矢命於心，精注氣斂，內運外堅，前固後撤，收弓舒閑。」❸尤爲精當，深爲人們推崇。

王來咸（一六一六—一六六九），明末清初鄞縣（今浙江鄞縣）人，字征南，從同里單思南受內家拳法，是內家拳法的重要傳人。

王來咸爲人機警，不露圭角，非遇甚困不發。凡搏人皆以其穴，死穴、暈穴、啞穴，一切如銅人圖法。有惡少侮之，爲所擊，數日不溺。謝過，乃得如故。王來咸不僅擅長擊人穴道，而且獨創了

❶《顏習齋先生年譜》卷下。
❷《習齋記餘》卷二《漳南書院記》。
❸《學射錄》卷一。

盤斫法四種，即滾斫、柳葉斫、十字斫、雷斫法。另有盤斫法，則能以斫破斫。他還提出「拳不在多，唯在熟」；「拳如絞花槌，左右中前後皆到，不可止顧一面」；「拳亦由博而歸約」等訓練原則。王來咸又擅長射術，以「七矢破的補臨山把總。」後從錢肅樂起兵浙東。事敗，隱居於家，鋤地擔糞，安於食貧。黃宗羲與之游，同入天童寺（浙江鄞縣天童山附近）。僧少焰有膂力，四五人不能掣其手，稍近來咸，蹶然負痛。黃宗羲子百家從之學，演其說為《內家拳法》一卷。❶該書是研究內家拳法最重要的文獻資料。

褚士寶，字復生，上海人，明末清初的民間武術家。自幼負膂力，好技擊。即長，游學四方，與華昆陽、武君卿為友，遂精槍法，名曰「四平槍」。橫矛飛赴旋轉如風，數百人莫能近。福王南渡，從兵部員外郎何剛推荐，授伏波營游擊，未之官，南都陷，遂終老於家。其技不輕授人，得其傳者惟王聖蕃、池天榮二人。池又傳於浙江提督喬照。同邑有張擎者，虎頸板肋，力舉百鈞，橫行閭里，衆請褚除之。同飲酒，張自誇其勇，酒酣起舞，攘臂作格拉勢。褚徐徐以箸點其胸，曰：「子盍坐而言乎？」張遂坐默然。次日，聞張死於亭橋，蓋褚運神功，中人要害處。❷其有槍譜二種及治傷藥酒方傳世。❸

潘佩言，安徽歙縣人。約乾嘉時人。以槍法著稱，稱潘五先生。其言：「槍長九尺，而桿圓四五

❶《清史稿》卷五〇五《王來咸傳》。

❷毛祥麟：《墨餘錄》卷一《褚復生》。

❸《清史稿》卷五〇五《褚復生傳》。

寸，然槍入手，則全身悉委於桿。故必以小腹貼桿，使主運；後手必盡鐏（槍柄末端之金屬套），以虎口實壓之；前手必直，令盡勢。以其掌根與後手虎口反正擰絞，而虛指使主導。兩足亦左虛右實，進退相任以趁勢。使槍尖、前手尖、前足尖、肩尖、鼻尖五尖相對。而五尺之身，自托蔭於數寸之桿，遮閉周匝，敵仗無從入犯矣。」❶其言妙契精微，深得執槍實戰之旨。

潘五先生論槍的精彩部分是關於槍法的論述。「其用，有戳、有打；其法，曰二、曰叉。二以取人，叉以拒人。此叉則彼二，此二則彼叉。叉二循環，兩槍尖交如繞指，分寸間，出入百合，不得全相附。附一桿，則有仆者，故曰：『千金難買一聲響。』」❷這段文字是對槍法作了高度的概括，所謂「二以取人」，是指以扎爲主的進攻方法，稱戳法；「叉以拒人」，是防守的主要招法，也叫革法。潘最後指出：「手同則爭目，目同則爭氣。氣之運也，久暫稍殊，而勝敗分焉，故其術爲至靜。」❸這是對槍術運用的最後總結，即一切招法的應用，必建立在「氣」上。換言之，二人對槍不僅是技術和體力的較量，也是冷靜、沉着、意志、精神的較量。「久暫稍殊，而勝敗分焉」就是指這方面的強弱會導致勝敗。

八極拳是流傳於我國北方的一大拳系。河北滄縣吳鍾是其重要傳人。《滄縣志》卷八《人物・武術》記載：「吳鍾，北方門（即八極）拳術之初祖也，字弘聲，孟村鎮天方教（即回教）人。」「年

❶《清史稿》卷五〇五《潘佩言傳》。
❷《清史稿》卷五〇五《潘佩言傳》。
❸《清史稿》卷五〇五《潘佩言傳》。

甫弱冠勇力出衆，遂棄書學技擊。」後師之一自稱「癩」的道士，「受八極之術。道士留十年，……罷辭去。」後癩之弟子又來「贈八極秘訣一卷，並傳授大槍奧妙。」（一說吳鍾之拳術係河南焦作張岳山所傳。見《中國武術大辭典》第四五六—四五七頁）後吳鍾赴南方，屢敗少林派名手。又赴北京，與當時康熙皇帝第十一子、武藝出衆的允禵較藝，敗之。「因延之上座，師事之。當時京師有神槍吳鍾之稱。」後因母老多病，返里設教，桑梓從學者及乎百里之外。至清末已傳七世，成藝者一百四十五人，「按世系而譜之」。

清代民間著名武術家還有馮行貞、甘鳳池、曹竹齋、江之桐、萇乃周等等。他們既是武術文化的繼承者，又是創造者和發展者。這一時期，武術家在武術技法研究上進一步深化，尤其是拳術和槍術。同時注重與「練氣」結合，強調武術「調血脈，養壽命」和除暴禦侮的功能。❶在傳習上，注重武術的教育功能，把武術同精神、意志、品德、作風的教育結合在一起。使習武者通過習武活動得到了多方面的教育。由於當時武術門類繁多，武術家們在努力完善本拳系的同時，受封建、保守分散的小農經濟形態的影響和門派觀念的影響，傳習上一般爲單傳，尤其在拳派建立及初步發展的時期，這種現象較爲普遍，有些內容因此而失傳。但隨著連綿不斷的各地農民起義和武術傳習的迅速發展，各門派的傳襲也逐漸向廣的方向發展。清中期後，一些武術門派的發展即說明了這一點。

五、有代表性的武術論著

❶《清史稿》卷五〇五《曹竹齋傳》。

這一時期，民間武術論著增多，有了新的發展特點。這主要表現在不是單純在武術技法上的研究，而是應用古代哲學理論來解釋和闡發拳理、拳法，並把「練氣」的內容列入著述之中，以說明「練氣」對促進習武的重要性和積極作用。由於受武術拳械門派發展的影響，各家著述對各自拳械技法的研究呈現專門化趨勢，即做爲各門派拳械理論有了相對的獨立性和體系。它爲各拳械門派的承襲和發展奠定了基礎。

《內家拳法》。清黃百家（一六四三—？）撰，一卷。百家，字主一，號不失，黃宗羲季子，國子監生。曾從正征南學內家拳法，後南明傾覆，乃降心抑志，折節讀書。此間仍與征南往來，談及武藝事。征南爲其諄諄愷切曰拳法之要。征南死七年，念當時得征南之學，特著此書，志追思焉。其述內容有應敵打法若干，穴法若干，所禁犯病法若干，練手法三十五，練步法十八，記有「六路」和「十段錦」歌訣及詮解，並述王征南獨創之盤斫法及習拳精要。❶因百家之後此拳法無所傳，故該書是目前所見唯一的內家拳法著作。

《萇氏武技書》，清萇乃周（一七二八—一七八三）撰，舊本分培養中氣論及武備參考兩種，都爲一百三十一篇。一九三二年徐震整理重編，定爲六卷，凡七十四篇。萇乃周，字純誠，河南汜水縣人。幼童嗜武，曾隨虎牢張八習拳、槍、劍技，從四川梁道學棍法，後遇洛陽人閆聖道指點，頗覺進益。又周流四方，聞見既廣，學乃大成。其卷一至卷五皆言拳法和拳理，多以陰陽立說論之。言拳技

❶ 見《昭代叢書》別集。

主於養氣，務使氣藏於腹，精神合一，氣力乃成；言應敵則重在虛實相濟；言運功，則謂兩膊宜柔而活，不可使著力；言僕人，則必前腳速進敵之身後，而不拘在人腳之內外；言練法，則需因勢之自然，務使外形一家，再令圓熟，將筋節鬆開則微妙淵深得之；其論打法，云彼不動，我不動，彼欲動，我先動；其論出手，云內實精神，外示安逸。卷六爲槍法，猿猴棒及雙劍法。

是書有「中氣論」、「養氣論」、「練氣訣」等多篇論氣說，反映了作者既重武術之技法，又重健身強體之功。卷五之二十四拳譜有詳細圖解（圖一〇八）。

《單刀譜》一書，藏故宮博物院圖書館。書中序文記載：康熙四十四，有何端柱者，武藝高強，經殿試典賜御前侍衛，並與順承郡王錫保、暢春園參將李三友一並演練武藝。後有普陽人姓于名五著字麒麟，諸器皆尤工法，門下有五人。錫保聞此六人，即奏請調京。雍正三年，皇帝着此六人與錫保、何端柱、李三友傳內衛太監成立內衛技勇。書中題：「三韓於武著男麒麟編次」，可見該書出自于五之手。（圖一〇九）



圖108　《萇氏武技書》中的二十四拳勢圖（部分）

該書主述刀法，有砍刀十二路、無門開門進手連刀法、剁頂口訣歌、欲腿口訣歌、劈面口訣歌、如意金刀二十四勢以及單刀耍法等內容。此書的特點之一是將刀法、步法、進招的路數程序講得清楚明白。如單刀要法：身如風中之柳、手如織錦之梭；眼快手腳裡外挪，擒手拈刀閃剁；進步發刀難度；進身總用兩三著，虛實連環難破；進身須看空，有空再發刀；掃腿須換步，劈頂不相饒；發刀不容定勢，換勢須防發刀……。「該刀譜是集諸刀法而成立，爲清代武術的重要材料。」❶

《太極拳論》、《十三勢解》。清王宗岳撰。王宗岳，山西人，乾隆年間在世，晚年於河南洛陽、開封一帶設館教書，精通拳法、槍法。《太極拳論》是我國太極拳經典理論中最早的，也是評價最高的一篇文章。它是一篇推手經驗的總結，作者以古代哲學中的陰陽說作爲理論根據，闡述了太極拳的拳理和拳法。其精辟之

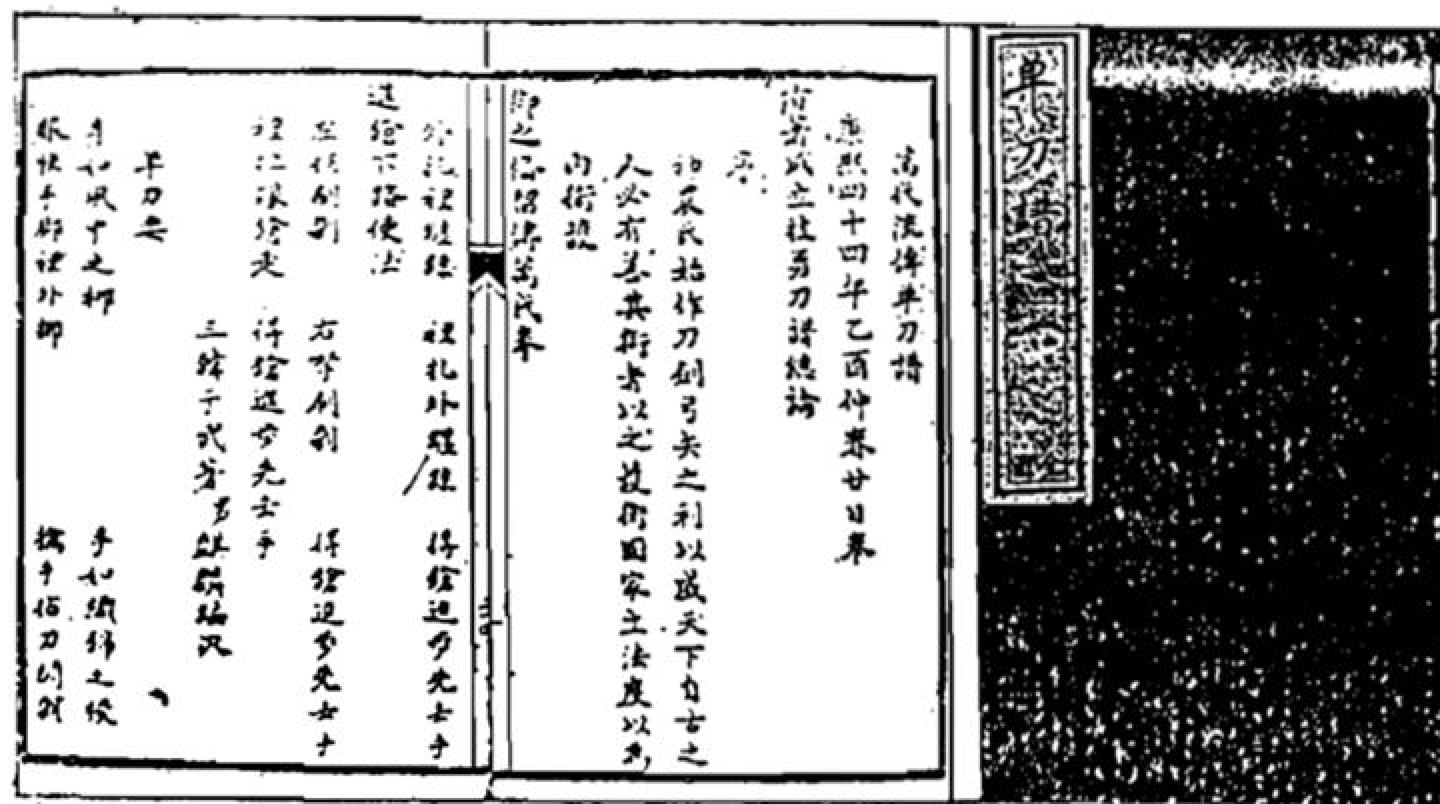

康熙四十四年乙酉仲春廿日集
單刀要
身如風中之柳　手如織錦之梭

圖109　清宮藏秘本《單刀譜》

❶《體育文史》一九九一年第四期。

論，如「不過不及，隨曲就伸」，「虛領頂勁，氣沉丹田」，「不偏不倚，忽隱忽現」，「四兩拔千金」，「立如秤準，活如車輪，偏沉則隨，雙重則滯」，「陰陽相濟，方爲懂勁」等深爲後世武術家所推崇。《十三勢解》（又稱《太極拳釋名》）是說明太極拳是由掤、攌、擠、按、采、挒、肘、靠、進、退、顧、盼、定十三個法勢組成。作者以五行釋進、退、顧、盼、定，來說明太極拳五種步法的相互變化；以八卦釋掤、攌、擠、按、采、挒、肘、靠，來說明太極拳八種基本手法的作用。他認爲拳法如「長江大海，滔滔不絕也」，即說明太極拳是變化無窮的拳術。這些觀點對後世太極拳的實踐與理論的發展都有極深刻的影響。

《陰符槍譜》。稱山右王先生撰而不名。近人唐豪先生考証認爲，此亦係王宗岳所撰。❶其譜主述槍訣，以陰陽明其高下、左右、剛柔、虛實、進退、動靜、黏隨諸理。一一與其所撰《太極拳論》吻合。可見作者「深觀於（槍之）盈虛消息之機，熟悉於止齊步伐之節，簡練揣摩，自成一家。」❷

《拳經·拳法備要》二卷。題名張孔昭撰，曹煥斗注。張在《拳經·序》中說：「張鳴鶚者，生平極好武藝，於是挾重資，游海內，遍訪名家，或慕其下盤之善，而效其下焉；羨其上架之美，而學其上焉，兼而習之，久而化焉，遂獨成其一家，其所謂善之善者也。爰編成一帖，以啓後學。」說明張孔昭所述主要爲張鳴鶚所傳之《拳經》。而張鳴鶚拳法則得之明末陳松泉，陳松泉得之少林寺玄機

❶《中國武藝圖籍考·陰符槍譜一卷》。

❷《陰符槍譜·序》。

和尚。❶曹煥斗在乾隆四十九年（一七八四年）所寫的序中說他將《拳經》「詳爲解釋，併圖名像式，以虛待實之法，使人一目了然，便於練習。」（圖一一〇）因此《拳法備要》一卷，似全爲曹煥斗作。可見該書蓋混張鳴鶚、張孔昭、曹煥斗三家著作而一之。可謂對少林寺拳法不斷傳授，不斷研究的一本專著。

該書皆言手搏之訓練，論及身法、手法、眼法、拳法、肘法、呼吸法及攻守原則。所附歌訣、動作圖形等簡明清晰。反映了作者務求內外兼修的思想。

他如《六合拳譜》、《陳氏拳械譜》二卷、《長拳圖譜》一卷、《征南射法》一卷、《射說》一卷、《學射錄》二卷等等皆是這一時期的武術著作。其中所述技法、練法、拳理、練氣及套路等內容，反映了清前期民間武術進一步理論化、套路化的趨勢。

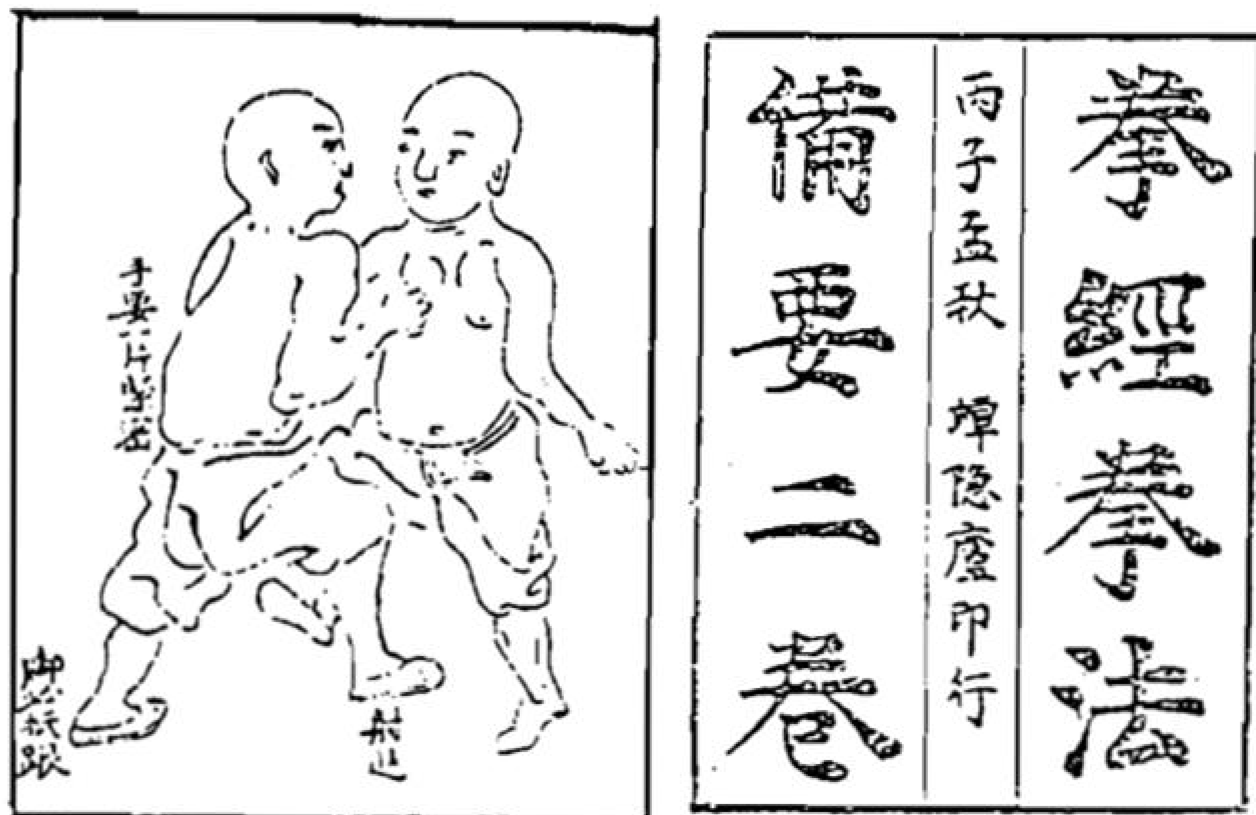


圖110　清《拳經·拳法備要》

六、少林武術活動的發展

❶《中國武藝圖籍考·拳經一卷》。

入清後，由於清王朝的專制統治和民族壓迫，少林武術的發展也受到了限制。從明代那種公開習武表演轉入了隱諱練武。《少林寺志》裡有這樣一件官文書，河東總督王士俊奏，河南少林寺年久失修，察看確估，建議重加修建，繪畫呈閱等語。雍正皇帝閱後認爲：圖內少林門頭二十五房離寺較遠，零星散處，都不在此寺之內。向來直隸省的房頭僧人多不守清規，妄行生事，爲釋門敗類。現在把少林修建成一個叢林，就不應該使這些房頭散在寺外，難以稽查管束。❶其中「稽查管束」幾字，反映出清廷對少林寺是採取了嚴密防犯的措施。

盡管如此，少林寺習武並未中止，他們在隱諱習武的同時，與社會上仍有密切往來。乾隆四年（一七三九年）河南巡撫雅爾圖奏：「大河以南……山居百姓，本有隨身刀械，少壯又習悍俗，如少林寺僧徒，素以教習拳棒爲名，聚集無賴、邪教之人，專意煽惑此等人入伙。」❷乾隆年間，江寧嚴用晦過河南登封縣，曾遇少林僧，論拳法。❸河北河間農家子戚某，幼尪弱乃銳意習武，乾隆年間「走少林，學之數年。」❹據《那文毅奏議》言，嘉慶間之離卦教徒向習金鍾罩之張洛焦，時常往來於少林寺。清褚人獲稱：「今人談武藝，輒曰從少林寺出來。」❺可見當時民間從少林寺僧習武者不

---

❶ 見《中國體育史參考資料》第五輯，第三〇頁。
❷《清高宗實錄》卷一〇七。
❸《清稗類鈔》第七册，第二八七七頁。
❹《清稗類鈔》第七册，第二八九二頁。
❺《堅弧餘集》卷三《少林寺僧》。

少。

道光八年（一八二八年）三月二十五日，河南開、歸、陳、許道員麟慶替巡撫祭祀嵩山時，曾住在少林寺，他後來在《鴻雪因緣圖記》中記述了那天在寺內看「少林校拳」的情況。開始問少林僧練的拳法時，少林僧「諱言不解」，後麟慶「諭以少林拳勇，自昔有聞，只在謹守清規，保護名山，正不必打誑語。」方丈才「笑諾，乃選健僧校於殿前，熊經鳥伸，果然矯捷。」（圖一一一）

此時，少林僧亦重視導引練氣。《清稗類鈔》載：「少林拳法有練工術，運氣於筋肉，則脉絡突起，筋如堅索，肉如韌革，刀擊之不能傷也。」《鄭板橋筆記》載：「湖北魏子兆，……遇少林寺僧，授以練氣運神之訣。魏習之數年，周身堅硬



圖111　清〝少林校拳〞
《鴻雪因緣圖記》第一集

如鐵。值運氣時，氣之所至，雖刀斧無能傷也。」此少林僧習拳兼練氣，主要是爲了增加拳法功力和抗打擊力。從史料看，在清前期，少林寺僧所習拳法，主要是用於手搏的拳勢，有關演練套路的記載鮮見。這反映了這一時期少林寺僧仍然保持著明以來那種務求實用的習武傳統。

第二節　清軍的武術訓練與武舉制度的發展變化

一、長兵與短兵的訓練活動

清代長兵大都脫胎於宋明之制，軍中所必需者，有槍、刀、鏜、鈀（叉）、戟槍等器。槍的種類繁多，裝備於八旗和綠營的有長槍、火焰槍、鈎鐮槍、雙鈎鐮槍、虎牙槍、蛇鐮槍、雁翎槍、十字鐮槍、釘槍、矛、戟槍等。（圖一一二）其中長槍是清軍常用兵器，八旗和綠營均有長槍兵的編制。其形制與明代長槍大同小異，刃長七寸到一尺一寸，桿長一丈到一丈三尺，末端安有鐵鐏。晚清長槍制，趨於簡單，雖未統一，似已偏重一種，即扁鏃形刃，圓底筒外加多數銅箍的槍頭。這種槍制作爲武術器械一直延用至今。其他槍各有用途，如鈎鐮槍是隨挨牌使用，釘槍是戰船上用的。

清代滿蒙八旗兵已不用長柄刀，漢軍藤牌營和綠營尚有挑刀、偃月刀、寬刃大刀、片刀、虎牙刀等（圖一一三），但均屬次要兵器。其形制除偃月刀與宋明相同外，其餘均已簡化。清代的長兵武器中，鏜鈀類兵器仍占相當比重，但形制較明時已有變化。清代綠營中保留了這些兵器，主要有馬叉、

鳳翅鐮、五齒鐮、月牙鈀、通天鈀等。（圖一一四）

清代短兵形制繁雜，有改製的，有自製的，也有貢進的。可分為刀、劍、鉤、戟、鐧、鞭、斧、錘等類，其中最重要而為軍隊所必備者，只有刀、劍兩種。其餘為武士練習及防身的兵器。明代腰刀及短刀都受到日本刀的影響。清代則不然，主要是刀形較直，按其形制大體近似的可分為佩刀形、劍形、大刀形三種類型（圖一一五）。一種是清軍官兵的佩刀，刀長二尺二寸，寬一寸三分；柄長四寸二分，其形類似明代長刀而稍短。除佩刀外，還有雲梯刀、扁刀、雙手帶刀、背刀、長刃大刀、割刀、窩刀、繚風刀、滾背雙刀等。另一種是八旗前鋒營特別裝備的順刀，形如

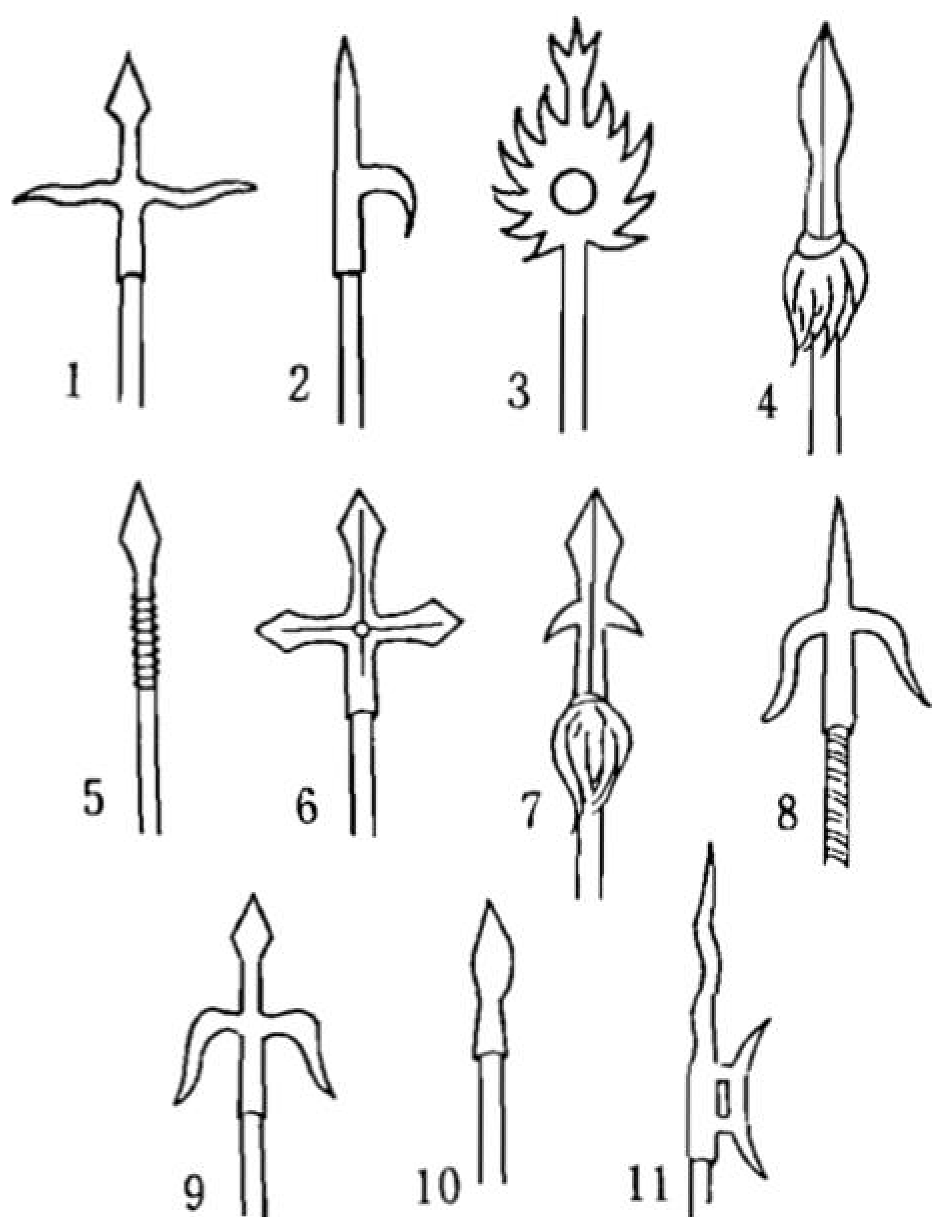


圖112　清代長槍

*1.*蛇槍　*2.*鉤鐮槍　*3.*火焰槍　*4.*長槍　*5.*釘槍

*6.*十字鐮槍　*7.*虎牙槍　*8.*雙鉤鐮槍　*9.*雁翎槍　*10.*矛　*11.*戟

短劍，刃長八寸，柄長三、四寸。還有大刀形的短柄刀，如扑刀、寬刃扁刀、船尾刀等，刃長一尺四寸到二尺四寸，柄長五寸到二尺二寸，沒有套子。清末及民國初年軍隊中頗流行這種類型的大刀。

清代雜式短兵器亦非常多。如八旗健銳營的鞭，漢軍的連耞棒，綠營的雙鐗、雙椎、棒、虎頭棒等。（圖一一六）雙椎、雙鐗是一人雙手持用的兵器，每只長二尺左右，重一斤多。八旗和綠營都裝備有斧、鐮等兵器。（圖一一七）八旗前鋒營裝備的斧有圓形刃和平形刃兩種。鐮形和農具的鐮刀相同，柄長一尺到一尺三寸。綠營裝備的斧有長柄斧和雙斧、雙鉞。長柄斧柄長四尺。雙斧、雙鉞都是一人雙手持用的，

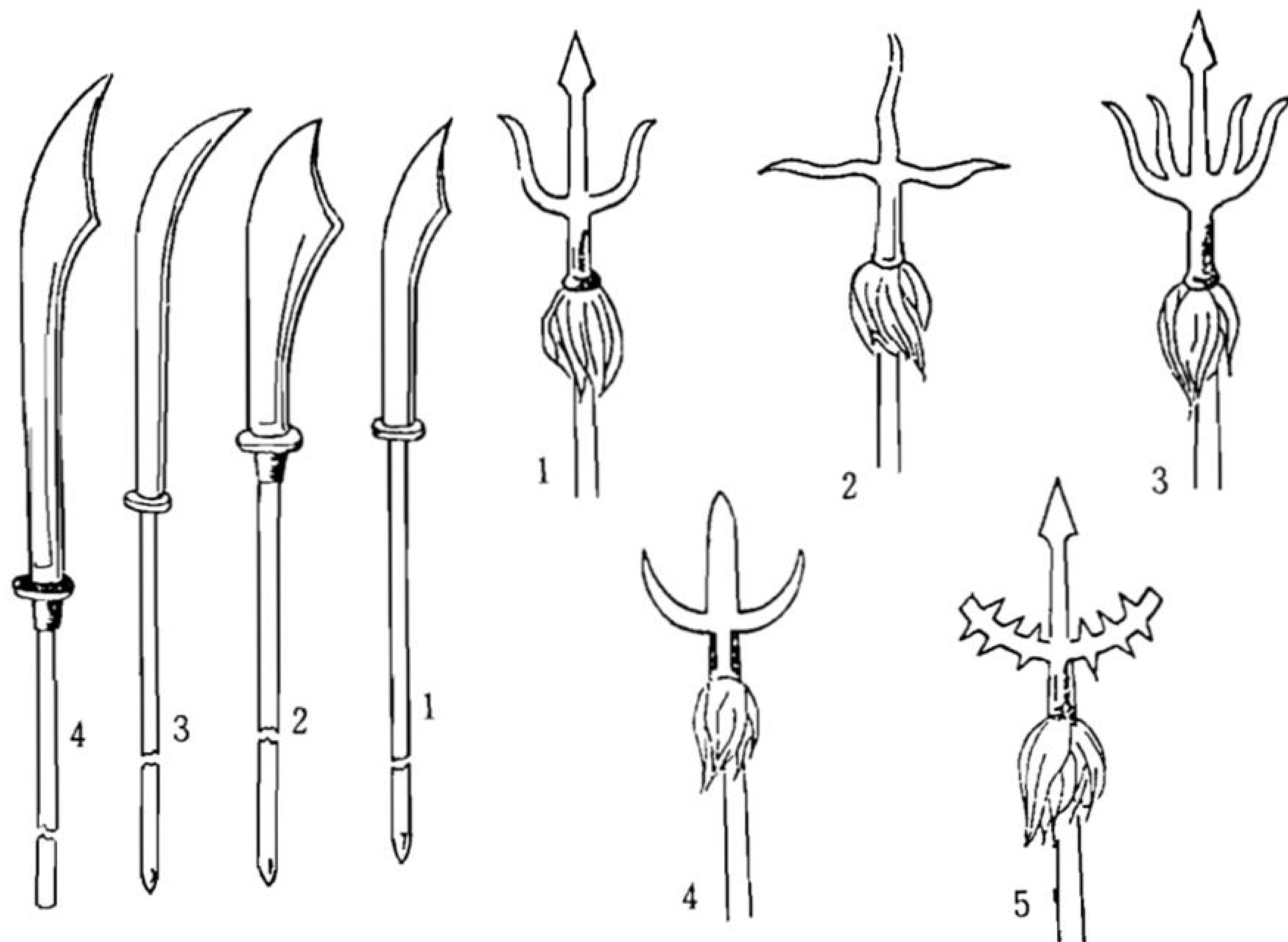


圖113　清代長刀
*1.*挑刀　*2.*寬刃刀
*3.*片刀　*4.*虎牙刀

圖114　清代鏜鈀類兵器
*1.*馬叉　*2.*鳳翅鏜　*3.*五齒鏜
*4.*月牙鈀　*5.*通天鈀



圖115

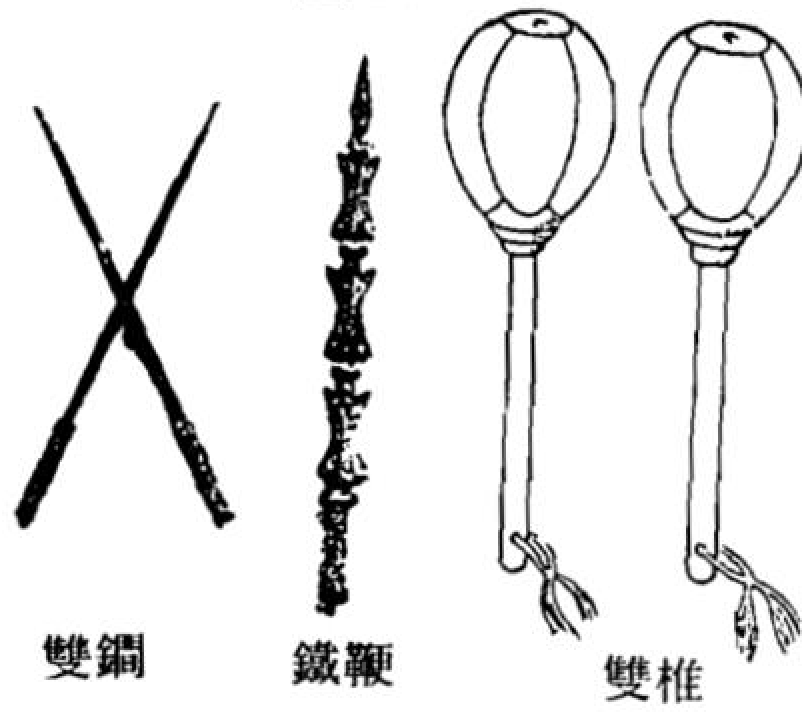


圖116　清代雜式短兵器



圖117　清代斧鐮

每只重一斤多，柄長一尺六寸。（上述資料引自《中國軍事史》第一卷《兵器》；《中國兵器史稿》第三章第七節；《清會典》卷五二）

清軍以習射爲主，至於「長矛、藤牌、扁刀、短刀之屬，各因其地之宜，以教士卒，咸有成法。」❶所謂「成法」，主要是「傳自前朝」的各種技法的訓練。由於到雍正時，清朝統治者已認識到火器的重要，所以火器約占兵器的百分之六十左右。軍中弓矢、大炮、鳥槍爲專習。而大刀、長槍、挑刀等則爲兼習之器。練習這些技藝的目的主要是在近戰時，保護自己，殺傷對方，但訓練中存在很大問題。乾隆五十年（一七八五年）陝甘總督福康安奏陳綠營的訓練道：「平時校閱，雖屬可觀，臨敵打仗，竟無實用。」❷嘉慶九年（一八〇四年）七月，嘉慶帝復下諭論其弊道：「今綠營積習，於一切技藝率以身法架式爲先，……即陣式雜技亦不過炫耀觀瞻，於講武毫無實效。」❸同治時，閩浙總督左宗棠認爲：「演陣圖，習架式，所教皆是花法，如演戲作劇，何裨實用。」❹這裡所說的都是指長短兵訓練中沿用舊制，重虛文而忘實際，所練方式，流爲好看的「花法」。從長短兵發展的趨勢看，由於其逐漸在戰場上退居次要的作戰位置，成爲兼習之器，又沿用舊法，所以存在不能適應戰場實際的狀況。其兵器之雜和花法充斥訓練的現象說明，民間武術的內容進一步向軍中滲透，使軍中本來極

❶《清史稿》卷一三九《兵十》。
❷《皇清奏議》卷六五《議陝甘兵儲疏》。
❸《中樞政考》卷二〇。
❹《左恪靖奏稿初編》卷三四。

質樸實用的營陣式訓練日趨改變。

二、武舉制度的變化與廢止

清王朝建立後，在開設文科的同時，也開設了武科。武科和文科一樣分童試、鄉試、會試和殿試四級進行考試。被錄取的人，分別有武生、武舉人、武進士等稱號。

開童試，即初試，非幼童應試、三年舉行一次。先經縣試、府試，然後由學政進行院試。鄉試、會試也是三年一次，子午卯酉年鄉試，辰戌丑未年會試，如文科制。鄉試以十月，直隸、奉天於順天府，各省於布政司，中式者曰武舉人。次年九月會試於京師，中式者曰武進士。順治二年（一六四五年）定：會試之後，於十月內舉行殿試，具體日期，由兵部擬定具奏請旨。殿試成績分爲三等，即一、二、三甲。一甲三名賜武進士及第，二甲若干名賜武進士出身，三甲若干名賜同武進士出身。一甲一、二、三名，分別稱爲武狀元、武榜眼、武探花。武進士分別以武職錄用。順治三年（一六四六年）規定：一甲一名授參將，二名授游擊，三名授都司；二甲授守備；三甲授署守備。雍正五年（一七二七年）又定：一甲一名授一等侍衛，二、三名授二等侍衛；二甲選十名授三等侍衛；三甲選十名授藍翎侍衛；其餘武進士分別以營、衛守備在兵部注册選用。❶

凡童、鄉、會、殿試俱分內外三場。首場馬箭，二場步射，技勇，爲外場。三場策二問、論一

❶《清朝文獻通考》卷五三《選舉七》。

篇，爲內場。

考試初制，首場馬箭射氈球，二場步箭射布侯，均發九矢。馬射中二，步射中三爲合式。再開弓、舞刀、掇石試技勇。順治十七年（一六六〇年），停試技勇，康熙十三年復之。更定馬射樹的距三十五步，縱馬三次發矢，中三矢爲合式。不合式不得試二場。步射距八十步，發九矢中二矢爲合式。再試以八力、十力、十二力之弓；八十斤、百斤、百二十斤之刀；二百斤、二百五十斤、三百斤之石。弓開滿，刀舞花，掇石去地尺，三項能一、二者爲合式，不合式不得試三場。合式者印記於頰，嗣改印小臂，以杜頂冒。康熙三十二年（一六九三年），步射改樹的距五十步，中二矢爲合式。乾隆二十五年（一七六〇年），復改三十步射六矢中二爲合式。增馬射地球一矢，球形如斗，圓徑約二尺，用皮或氈爲之，置馬道旁邊高尺餘平面約三尺之土墩上，中者球落墩下，倘射中而球未墩下者不以中論。當時馬弓以三力（十斤爲一力）爲率，步弓以五力爲率，其不及者，不准合式，有能加重者聽。而弓、刀、石三項技勇，必有一項係頭號、二號者，方准合式，遂爲永制。❶

內場論題，向用武經七書。始試策二篇，論一篇。康熙以文義駁雜，四十八年（一七〇九年）改試論二篇，首題用《論語》、《孟子》，次題用《孫子》、《吳子》、《司馬法》。乾隆二十四年（一七五九年）改《武經論》一篇、策一篇。嘉慶十二年（一八〇七年）以應武試者多不能文，裁策論不試，改爲默寫《武經》，主考擇取一段約百餘字，不能書寫與塗寫錯亂者爲違式。自此，遂專重

❶《清史稿》卷一〇八《選舉三》；《清朝文獻通考》卷五三《選舉七》。

騎射、技勇，內場爲虛設矣。歷代踵行，莫之或易。

清末，火器已在軍事上廣泛應用，培養軍事人才的武備學堂也陸續在各地建立。因此，武科制度顯然不合時宜了。光緒二十四年（一八九八年），內外臣工請變更武科舊制，廢弓、矢、刀、石，試槍炮，未許。兩年後，八國聯軍的入侵，清軍的慘敗，再次說明了武科與兵事無涉。於是光緒二十七年（一九〇一年），不得不下令廢止武科。其諭曰：「謂武科一途，本因前明舊制，相沿已久，流弊滋多，而所習硬弓刀石及馬步射皆與兵事無涉，施之今日，亦無所用，自應設法變通，力求實際。嗣後武生童考試及武科鄉、會試著即一律永遠停止。」❶武舉制度從唐時建立到此廢止，實行了約一二〇〇年。從武舉制度發展的趨勢看，清代的武科，和唐、宋以至明代相比，可以說是更加完備，更加制度化了。它爲封建統治者提供了不少能征善戰的將領。

但是，應該看到，武舉制度雖然是選拔膂力驍壯、才堪將略的人才的重要方式。但在中國封建社會裡，將領的主要來源還不是武舉，而是封建的蔭襲制和帶有獎懲性質的軍功制。武舉不過是二者的補充形式而已。

第三節　盛行的摔跤活動

❶《清朝續文獻通考》卷八八《選舉五》。

一、清廷摔跤紀事與善撲營的建立

清代摔跤活動是這一時期最爲盛行的體育活動之一。滿語謂之「布庫」，蒙古稱之「布克」，譯語即「撩跤」或「摔跤」。其形式有兩種，一種是「脫帽短鞴，兩兩相角，以搏捽撲地決定勝負」。這似今天的中國式摔跤。另一種稱「厄魯特」，則「袒裼而撲，雖蹶不釋，必控首屈肩至地，乃爲勝。」❶這種不單要摔倒對方，還要「控首屈肩至地」才算取勝的方式，類似今天國際上的古典式摔跤。

清初，已有親王與蒙古使臣比賽摔跤之事。「順治中，有喀爾喀使臣至，與近臣角抵，俱莫能攖。（惠順）王聞之，請於列王，僞爲護衛入朝，雜於朝中，使臣與鬥，應手而撲。世祖大悅，賞賚無算，時年甫弱冠也。」❷清宮廷侍衛班內除十五善射、射鵠侍衛外，還有「善撲」侍衛，俱統在三旗額內。❸清宮中年節宴，往往有摔跤表演。那是「選十餘歲健童，徒手相搏，而專賭角力勝敗，以撲地爲定。」據說康熙帝親政後曾用這些人收鰲拜。梁章鉅《歸田鎖記》卷五《鰲拜》載，鰲拜「恃其勞績，肆行無忌。上早洞悉其奸，在內日，選小內監，令之習布庫以爲戲」，鰲拜無所顧忌。「一

❶《養吉齋叢錄》卷一六。
❷昭槤：《嘯亭雜錄》卷二。
❸《清朝文獻通考》卷一八〇《兵二》。

日入內，忽爲習布庫者所擒。」乾隆皇帝「最喜其伎，其中最著名者爲大五格海秀，皆上所能呼名氏」。士卒之中，有「以其勇摯有素」，而「拔至大員者。」❶可見清朝統治者對善撲者的重視。北京故宮博物院所藏木製版刻摔跤圖（圖一一八）反映了清代的摔跤活動。

清代有「善撲營」之制，它是選八旗勇士之精練者習角抵等技藝。設都統或副都統率領。分三部「一名善撲，兩人相撲爲戰，以摔倒對方者爲優，額設二百人；二名勇射，以弓力多者爲優，額設五十人；三名騸馬，以矯捷者爲優，額設五十人。共設教練二十四名，善撲教習十六名，勇射教習二名，委署教習二名，騸馬教習二名，委署教習二名，分管訓練。皇帝御試武進士，車駕出巡，扈從宿衛，



圖118　故宮藏牌刻摔跤圖

❶《嘯亭續錄》卷一《善撲營》。

晏會蒙古藩部時，獻技爲戲。❶每次表演先由「善撲營進撩跤名單」，然後上場「兩人對撲。」❷善撲營有時受命「與外部藩角抵者爭較優劣，勝者賜榮以旌之」。❸

清得碩亭《京都竹枝詞》在描寫善撲營時寫道：「布靴寬袖夜方歸，善撲營中各各肥，燕頷虎頭當自笑，但能相搏不能飛。」❹善撲營跤手，京人俗稱「撲戶」分頭、二、三、四等，第四等是後補三等撲戶，叫搭辛密。按其等級給俸薪。❺這支摔跤專業隊平時訓練有「拉對檔子」，以檔子爲「敵」進行訓練，他們掌握了多種攻守方法，如捭、拖、拗、拉、



圖119　清人《塞宴四事圖》軸局部

❶ 清光緒續修《清會典》卷八八。
❷ 《養吉齊叢錄》卷一三。
❸ 《嘯亭續錄》卷一。
❹ 《清代北京竹枝詞》北京古籍出版社，一九八二年版，第五一頁。
❺ 《中國跤術》第六頁。

踁蹉、踞蹋、蹑且踁。❶在這多種變化中，「乘閒伺怠出以奇」，戰勝對手。清末，善撲營解散，所屬人員星散各地，與私跤合流，對推動各地摔跤技藝的發展起了積極作用。

二、蒙古族的摔跤活動

清代蒙古諸部最重摔跤，故湧現了不少摔跤名手。清太宗皇太極曾贈封蒙古族的摔跤手爲勇士稱號。「天聰六年（一六三二年），正日，賜門都號阿爾薩蘭土謝圖布庫（象獅子一樣勇敢的摔咬勇士）杜爾麻號詹布庫（像大象一樣有力的摔跤勇士），特木德赫號巴爾巴魯圖布庫（像虎一樣凶猛的摔跤勇士）。三人皆蒙古人，膂力絕倫，善角抵。」❷賜他們豹皮長襖、虎皮長襖、虎皮襖各一件，「並說以後如有不呼所賜之名，而仍呼原名者罪。」❸

清時「列聖巡幸木蘭，蒙古諸台吉及四十八部盟長例於出哨之後，恭進筵宴，習武合歡。」有所謂「塞宴四事」之一即爲「布庫」。是時，蒙古跤手「徒手搏擊，分曹角力，伺隙蹈瑕，不專恃匹夫之勇，勝者有卮酒，羊臛之賜，立飲無算。」❹今北京故宮博物院所藏清人繪《塞宴四事圖》，生動

❶《清朝文獻通考》卷一四〇《王禮十六》。
❷蔣良騏：《東華錄》卷二。
❸《滿文秘檔·太宗賞三力士》。
❹《清稗類鈔》第二冊，第四九五頁。

地反映了當時蒙古跤手那兩兩相角的緊張熱烈場面。(圖一一九)

在蒙古族的歲時節日和宗教活動中，摔跤往往是不可缺少的傳統體育活動。《清稗類鈔》記載：「蒙人嘗於每歲四月祀鄂博，禮畢，年壯子弟相與貫跤馳馬，以角勝負。貫跤者，分東西列，二人躍出場，抗空拳相持博，格手蹻足，牛觜虎踣，勝者扶負人起，以醫相撫掩。官長高坐監門，連勝十人者爲上，次至五等，其賞皆有差。」

第四節 導引養生術的發展

清代導引養生術繼明之後，仍主要在內丹術和簡便易行功法兩個方面發展。但發展特點與過去有所不同。

清代民間宗教盛行於下層社會，而修煉內丹成爲這些組織的一種普遍的宗教內容。處於社會底層的農民群衆希望通過修煉內丹能幫助他們解決溫飽、疾病及生死諸類問題，因此趨之若鶩，使煉內丹在民間得到了迅速發展。同時內丹學也進一步向社會文化的各個方面滲入。如清初大思想家王夫之，對內丹術涉足甚深，有《愚鼓詞》假內丹抒情，表現出他對內丹學頗有研究，康熙進士仇兆鰲，號知幾子，講究性命之學，研究修養秘旨，補注北宋內丹名著《悟眞篇》，以招後來。在清代小說、戲曲、鼓詞等俗文學中宣揚修煉內丹成仙的內容也多見，成爲一種常見的素材，它對社會上內丹術的發展也有著重要的影響。這一時期，道教內丹學呈發達景象，柳華陽、劉一明、閔小艮等人有關內丹的

撰述，如《慧命經》（圖一二〇）、《金仙証論》、《修眞九要》、《修眞辨難》等，把內丹術進一步通俗化、明朗化，闡發也有超過前人之處，使內丹理論進一步深入社會。

宋以來，簡便易行的導引養生功法日益受到人們的重視。清人不僅繼承了前人的各種功法，而且對功理、功法及健身祛病的作用深入研究，並注重內外兼修功法的推廣和應用，把我國導引養生功法的發展推到了一個新的高度。

一、延年九轉法與易筋經十二勢

「延年九轉法」與「易筋經」十二勢，都是這一時期具有代表性的簡便易行的導引功法。

「延年九轉法」又名「卻病延年法」。是雍正年間顏偉根據新安人方開所傳功法「繪圖

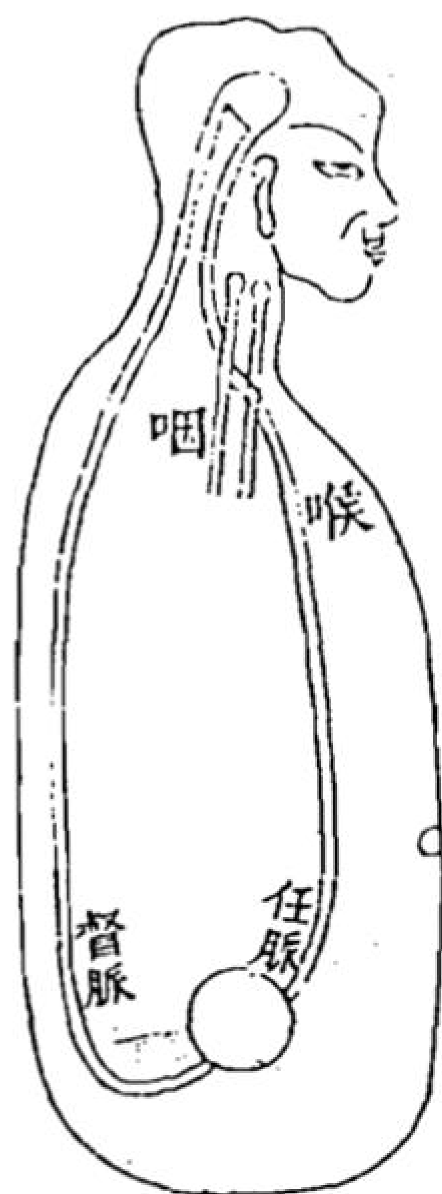


圖120　《慧命經》任督二脈圖　光緒二十三年刻本

列說」而傳世的。它是由「功法圖」及一個「全圖說」組成。功法圖是一個系統的按摩導引法，它由九個動作形態圖和簡明的行動說明組成，爲是書的主體部分。全圖說主要闡述功理及功法要點。如「摩腹之法」，要「以動化靜，以靜運動，合乎陰陽，順乎五行，發其生機，神其變化」，這樣才能「去舊生新，充實五臟，驅外感之諸邪，消內生之百症。」每逢做時，「連做七度，畢，遂起坐，搖轉二十一次。」同時要求「日三課」，即「清晨睡醒時做，爲早課；午中做，爲午課；晚來臨睡做，爲晚課。」

此功法於雍正十三年（一七三五年），刻後，道光二十一年（一八四一年）韓德元又重刻，並於「跋」中寫道：「如法課之，作爲性命之工。未及兩月，患已若失，每晚做畢，竟能徹夜酣睡，次日精神爽朗，行數十里，腳力更覺輕健。」後「傳與素識之患痨及停飲者，無不愈，」由此可見此功法健體祛病療效甚佳，故得以流傳。

「易筋經」手抄本始見於明天啓四年（一六二九年），自道光三年（一八二三年）起才印抄兼有。最早輯有「書馱獻杵」等十二勢的是來章氏輯本《易筋經》二卷。來章氏在十二勢後面說明「此功昉自釋門」，可証它是佛教徒傳習的一種導引功法。這十二勢後被少林《內功圖》所吸收。

其十二勢名爲書馱獻杵一、二、三勢，摘星換鬥勢，倒拽九牛尾勢，出爪亮翅勢，九鬼拔馬刀勢，三盤落地勢，青龍探爪勢，臥虎撲食勢，打躬勢，掉尾勢。

這十二勢動作涉及四肢、胸、腹、腰、背等身體各個部位的鍛煉，並配合調息練氣，突出了內外兼修的特點，所以是一套簡便易行，頗有鍛煉價值的功法。

清前期流行的「導引之法甚多，如八段錦，華佗五禽戲，婆羅門十二法，天竺按摩訣之類。」❶以及十二段動功，二十勢導引功等等。它的多樣化反映了這一時期「動功」的不斷豐富與發展。

二、徐文弼的《壽世傳眞》

徐文弼，字勷右，一字鳴峰，清代豐城（今屬江西）人。自幼業儒，曾爲河南伊陽知縣。生平喜輯錄驗方，並極重視養生，於乾隆三十六年（一七七一年）編撰了《壽世傳眞》八卷。國子監司業一一三歲的老人王世芳爲此書作序稱：「於頤性全眞之道，卻疾延年之方，莫不擷其菁華，導以竅要。明白簡易，本末具該，不出布帛菽粟之談，盡爲日用行習之事」，評價甚高。其後之養生書，如《衛生要術》之類，大量引用，可見其價值。

該書先述氣功，後論食療之法。其卷一《修養宜行外功》，敘述了心功、身功、首功、面功、耳功、目功、口功、舌功、齒功、鼻功、手功、足功、肩功、背功、腹功、腰功、腎功，皆按摩導引之法。又有十二段錦訣與圖（此由坐式八段錦發展而來）、八段雜錦歌、擦面美顏訣、六字治臟訣等內容。作者認爲「延年卻病，以按摩導引爲先」，故外功皆爲導引按摩之法。其卷二《修養宜行內功》則主述息心靜氣的「內功」法，即調息和小周天功法（含靜坐、內視、叩齒、鼓漱、咽津和運氣於任督二脉）。並附圖三幅以說明內功之作法。

❶《老老恒言》卷二。

其卷三《修養宜寶精寶氣寶神》專述精氣神三者對人體的重要性及保養方法。卷四《修養宜知要知忌知傷》是敍述衛生保健知識。卷五《修養宜四時調理》是以四時調理，自護其身爲論點，談春、夏、秋、冬之調理法。卷六專談食療法；卷七專敘說五臟受病之因，辨病之法和免病之訣；卷八載驗方，以供人採擇。該書前四卷深受習武者重視，少林寺僧採用了其中許多內容，編入了少林「內功圖」。

這一時期由於人們進一步重視了保健卻病理論的研究和簡便易行功法的應用，所以導引養生術又進入了新的發展階段。類似上述的著作層出不窮。如清初安徽休寧汪昂所輯的《勿藥元詮》，是「取養生家言，淺近易行者，聊錄數則，以聽信士之修持；又將飲食起居之禁忌，撮其大要，以爲縱恣者之防範，使人知謹疾而卻病。」❶又如江蘇揚州人汪晸所輯《壽人經》，列理脾、理肺、理腎、理肝、理心訣、坐功訣和導引訣等，每訣雖數十字，卻簡單易行，對症下藥。

清前期的這些成果，大大豐富了我國導引養生學的理論與方法，很多內容深受後人重視，而流傳不絕。

❶《勿藥元詮·總論》。

第十章　清代後期的武術

一八四〇年發生的鴉片戰爭是中國歷史的一個轉折點。武術的發展也隨之出現了較大的變化。在軍旅武術方面，十九世紀中葉，弓箭已完全廢除。太平天國戰爭時，湘、淮軍已經沒有弓箭的裝備，但槍、刀仍是近戰的武器。第二次鴉片戰爭後，因爲輸入了大批「洋槍」、「洋炮」，同時開始設廠製造槍炮、船艦，並以洋槍、洋炮裝備和訓練軍隊。所以，近代的新式槍炮逐漸代替了冷兵器和舊式火器。冷兵器的消亡說明軍旅武術的歷史結束了。

而民間武術經明清兩代的演變，已成爲兼有多種作用，多種鍛煉方式的活動，所以越來越具有廣闊的發展前景。這一時期，武術作爲中國人民反封建反侵略的戰鬥手段，在民間空前發展，使民間衆多拳械迅速傳播，並逐漸由農村轉向城市發展。民間武術名師輩出，支派遞分。義和團運動之後，社會上團結武林同道，研習傳授武術的活動開始上升爲主要活動，人們越來越重視武術的健身祛病、自衛禦侮、養性修德的作用。中國武術進入了新的發展階段。

第一節　中國人民反侵略及農民戰爭中的武術活動

以鴉片戰爭爲標志，近代中國人民可歌可泣的反抗列強侵略的戰爭便開始了。與此同時，各族人民的起義也風起雲湧。武術作爲反侵略反封建壓迫的戰鬥手段，得到了空前的發展。

清前期，我國各地已形成了衆多的拳械門派與練功法，並處於不斷發展的過程中。此時的反侵略戰爭和各族人民的奮起對這個過程起了有力的促進作用，使各民族不同門派的拳械在交流和輾轉傳播中，支派遞分，內容更爲豐富。尤其是席捲了半個中國的太平天國及捻軍之崛起、義和團之號召，對推動這一時期南北方民間武術的發展起了重要作用。由於城市民間勢力的擴大和反對列強運動向城市的延伸，城市武術也有了較大發展，出現了前所未有的城市人民習武浪潮。此時，很多婦女和少年兒童也加入反侵略反封建的行列，使武術在婦女和少年兒童中也得列了相當程度的普及。這些都爲現代武術的發展奠定了基礎。

一、鴉片戰爭中人民反侵略戰爭的武術活動

鴉片戰爭前，廣東各地鄉村就素有習武的傳統。鄉中設有「更練館」，它既是習武場所，又是地方武裝所在地。鄉中更練，負責保衛治安，歷代相傳。同時鄉里還有「武館」，亦爲鄉人習武的地方。三元里抗英英雄韋紹光和顏浩長都是精通武術的。顏身高力大，懂拳術，常在村中武館與鄉人練

功。顏浩長身軀軒偉，目光炯炯有神，因善武藝，人稱「定拳長」。另一位首領周春，身軀高大，習武技，常穿鐵鎖作屐練功。其妻阿鳳，善使飛鉈，又慣舞雙刀，刀法稱「雙飛蝴蝶」，一稱「草上飛」，非常敏捷，在沙家岡一帶教授了不少門徒。後來周春聚衆響應「天地會」後入太平軍，因功封爲懷天。❶

清雍正年間開始發展的廣州機行（即絲織業）中也設有「武館」，這些武館大都分布在工人居住區，多至幾十處。工人在工餘時間，常請武術拳師到館教武藝。工人學武是自愿參加的，並立有規則。三元里戰鬥打響時，紡織工人從武館取出長矛、大刀、鈀頭等武器，於先師廟出隊，舞起刀槍棍棒，和民衆一起作戰，又衝又殺，殺獲頗多，沉重地打擊了英軍。當地各行工人都練習拳術。在廣州的城東、城西及各埠的石行組織，也設有石行會館。爲了抵禦外侮，他們也組織習拳練武，處處打擊英軍。

鴉片戰爭期間，英軍所到之處，都遇到了群衆的反抗，而武術成了群衆同敵人作戰的主要手段。由於城鄉民衆經常共同戰鬥，所以使廣東各地傳習的武術得到了空前交流。

曾經親自參加過三元里戰鬥的林福祥在《三元里打仗日記》中記述道：「初十日，逆夷由三元里過牛欄崗槍劫。予聞鑼聲不絕，即帶水勇應之，而八十餘鄉，亦執旗繼至，不轉眼間，來會者衆數萬。刀斧犁鋤，在手即成軍器；兒童婦女，喊聲亦助兵威。斯時也，重重疊疊，遍野漫山，已將夷兵

❶《三元里人民抗英鬥爭史料》第二〇〇頁。

圍在核心矣。」❶

嘉道間知名詩人張維屏詠《三元里》詩中寫道：「三元里前聲若雷，千衆萬衆同時來」，「婦女齊心亦健兒，犁鋤在手皆兵器。」❷戰鬥中，習武者發揮了很大作用。如韋紹光斃英軍數人，顏浩長在雜葬嶺殺死英兵頭目畢霞，學過武術的絲織工人，舞起刀槍棒，殺死了很多英軍。目前收集到的三元里民衆戰鬥所用武器有刀、戟、梭標、三叉、鈎矛、藤牌等，都是他們平時習武的器具。❸

鴉片戰爭期間，廣東各地人民曾利用社學作爲操練武藝，編練義勇，進行抗英戰爭的組織。當時富者助餉，貧者出力。團練的主要力量是廣大農民和手工業工人。

他們「製造軍械，捐資請教習」，務求「其技藝各既操演純熟堪用。」東北路六社，當時挑選壯丁團練得一萬餘名。「其舊經習練嫻熟堪以調用者，實得五千五百名衆。」❹南海、番禺兩縣各鄉社，「逐村查驗，已練有二萬六千餘名，按名點看，俱年力精壯，器械整齊。分隊操演，尚屬勇健。」❺

當時最大的升平社學，團練鄉勇，民約數萬。團勇每人發「矛槍一支，劍一把」。二十團勇爲一

❶《平海心籌》。
❷見《松心十集》中《花地集》。
❸《三元里人民抗英鬥爭史料》。
❹錄自前南京中央大學《社會科學叢刊》第二卷第二期。
❺《籌辦夷務始末》卷三二。

排，八十團勇爲一隊，每個隊長、押隊、挑長均有劍一把。❶其訓練計劃及防衛措施都是由民衆領袖制定的。❷西湖社學「踵寓兵於農之法」，「訓練有方，無事則負耒力田，聞警則操戈禦侮。」❸當時有人在描寫社學義勇練武時說：「丁男編伍，拔劍而起者聞雞；甲士操戈，超乘而前者如虎。」「六伐七伐，振虎（旅）以鷹揚。」❹

在外國侵略者入侵之時，一些愛國官員和紳士反對妥協，力主禦敵，積極支持民衆習武抗敵。如林則徐曾召募漁民蛋戶及濱海居民數千人，「平日勤加操練」，助軍威而壯兵力。❺兩江總督裕謙於一八四一年二月曾下告示：招募「膂力出衆，材藝超群之人」。其條件中有「膂力過人，手舉數千斤者」；「挽強弓十餘力，箭不虛發者」；「使用長矛、大刀及各項軍器，飛舞矯捷者」；「能超墻逾溝至數丈外者」；「拳棒精熟，一人能勝數十人者。」❻當時一些武術家紛紛應募，如「善拳勇，得少林宗派」的揚州捕役楊泳，「率其弟子數十人，皆應募來營」，參加了保衛寧鎮的戰鬥。❼這種招募在當時不僅發揮了武術人才的作用，而且對各家拳派的發展與交流也起了積極作用。

---

❶《升平社學防守城北條例》。
❷江煦棠譯自（英）麥克耐爾輯《中國近代史文選》。
❸何玉成《西湖社學重建社學碑記》。
❹《粵東掌故文雜鈔》。
❺《鴉片戰爭》第二冊第二二七頁。
❻《鴉片戰爭》第四冊，第二二八頁。
❼《中西紀事》卷二四《海疆殉難記》。

二、太平軍與捻軍中的習武活動

大規模的太平軍和捻軍之崛起雖然像以往一樣是以民衆爲基本，但由於所處的歷史時代，正是衆多拳械門派不斷發展的時期，所以它在極大程度上促進了不同門派的拳械交流與發展，同時也使衆多的婦女和兒童加入了習武行列，這都使中國武術在廣大的範圍內得到傳播。

早在金田起義前，洪秀全就在廣西貴縣賜谷、桂平紫荊山一帶以教書爲名，「聚集群衆學武藝」。夜晚教拳時，「洪秀全一擊銅鼓，學拳的人就來。」後洪秀全等在茶地、貴縣、陸川等地立「大館」拜上帝。這裡所說的「大館」，不是指教書的大館，而是拜上帝會集中起來，習拳練武，編練隊伍，公開活動的大館。也許就是太平天國文件上所載的「團營」。❶桂平縣「重修宣里新圩三界祖廟碑記」說拜上帝會的人「借名炮會進香，挺持凶器，耀武圩中。」❷這裡所說的正是準備起義的民衆一次規模較大的集中習武活動。

太平軍的很多首領都是武術高強的人，他們在起義前多在各地傳授武術。如在貴縣的石達開「家富讀書，文武備足」，❸「日與健兒數十輩馳馬、騎射、擊劍、舞槊，以爲樂。」❹後「游衡陽，以

❶《太平天國起義調查報告》第三六頁。
❷《太平天國革命在廣西調查資料滙編》（以下簡稱「滙編」）第二五九頁。
❸《忠王李秀成自述》，《太平天國》第二册，第七八八頁。
❹《清稗類鈔・義俠類》。

拳術教授弟子數百人。其拳術，高曰弓箭裝，低曰懸獅裝，九面應敵。每決鬥，矗立敵前，駢五指蔽其眼，即反跳百步外，俟敵踵至，疾轉踢其腹臍下。如勁敵，則數轉環踢之，敵隨足飛起，跌出數丈外，甚有跌出數十丈外者，曰連環鴛鴦步。」❶另一拜上帝會首領賴漚鐵，高大粗壯，功夫遠近知名。他的武術以刀法最有名，在陸川縣營子村設館授徒。❷當時，跟從他學習武藝的人很多。李秀成在安國村學過武藝，師父叫銅鐵棍，很有力氣，是江蘇人。李秀成跟他學過槍法，得一手絕技，能用槍把對方槍壓在地上，然後，一轉身刺中對方。❸林鳳翔「在家經常習武，能跑馬換馬，能跑馬射箭，村中有幾十人跟他一起練武。」❹又如韋昌輝營檢點王欣有「殊力，勇悍善戰，每戰，必執長矛，騎而馳。」❺可見平時習練有功。這些起義首領把所掌握的不同武術技能帶入太平軍，使各種武術在更大範圍裡得到了推廣。

當時太平軍的武器很差主要有飛藤、藤牌、單刀、鈎鐮、長矛、大刀、三指鈀、木棍及大板刀。大板刀，有十二斤重。❻但是，起義軍訓練有素，與清軍作戰時，「太平軍個個拿一支四、五尺長的

---

❶《清稗類鈔·技勇類》。
❷《匯編》第八七頁。
❸《匯編》第八〇頁。
❹《匯編》第一〇五頁。
❺《清稗類鈔·技勇類》。
❻《匯編》第二〇五頁。

矛槍，腰上掛著一把大板刀，動作很方便。清兵遠遠用長矛亂刺過來，太平軍輕輕一撥，避過鋒頭，拔出大板刀，猛衝上去，一刀一個。」❶連仇視太平軍的人也不得不承認「其刀矛擊刺，賊中間有能者。」❷「賊槍炮不足畏，善用刀矛，此我兵所短也。」❸

太平軍在不斷發展中吸收了不少各民族的武藝高強者。如貴縣良村僮人公江、九伏等三四人，是一幫武藝高強的人。石達開看他們武藝好，便招入了太平軍。❹瑤族人鄧廣吉從小練得一手好武藝，愛打抱不平。太平軍路過瑤區，即加入了太平軍，並任開路先鋒。鄧白虎也是善武術的瑤族人，他帶了十幾個人參加了太平軍。太平軍裡初起時是講民族平等的，所以，這爲各民族武術交流創造了條件。

太平天國自金田起義，就已組織女子習武參戰，《太平天國起義調查報告》記有大湟江口附近胡村溫北養老人的話道：「我從前聽祖母說，正月二十幾有二三百太平軍經過胡村，內有二三十個是婦女，個個都騎馬用刀戟等東西，好威風。一八五二年二月三〇日在永安時天王詔令道：「男將女將盡持刀，……同心放膽同殺妖。」❺在武昌，也有女子參戰，陳徽言《武昌紀事》曰：「賊婦亦有僞

❶《匯編》第一五八頁。
❷《賊情滙纂》卷五。
❸《粵匪犯湖南紀略》，《太平天國史料叢編簡輯》第一册，第六七頁。
❹《匯編》第一二九—一三〇頁。
❺《太平天國》第一册，第六八頁。

職，爲僞官相等，間嘗出戰，紅綃抹額，著芒鞵，頗矯健。」》❶張德堅在《賊情滙纂》卷三《僞女官》中不得不承認，太平軍中的女軍，「赤足裹頭，攀援岩谷，勇健過於男子，臨陣皆持械接仗，官軍或受其衄。」❷該書還記載，當時女軍共四十軍，女軍帥四〇人，一軍二五〇〇人，女兵共十萬人。

女軍中有很多武藝高強英勇善戰的將領，如洪宣嬌在戰爭中「解衣縱馬，出入清軍，刀術妙速，一軍駭目。」流傳在廣西的一首民謠稱道：「婦女去跟洪宣嬌，會打火炮會耍刀；牛排嶺前大擺陣，殺得清兵跑斷腰。」❸還有一位叫楊二姑的女將，每戰「黃巾裹首，繫大紅戰裙，與其夫並轡而出，衝鋒陷陣，人莫敢敵。能於馬上擲刀刺人，百發百中，中者無不立倒。刀長七寸，鋒利無比。臨陣時，胸前垂一革囊，囊中累累者，皆利刃也。自稱爲飛刀神手。」❹還有一女元帥，叫蕭三娘，「年二十餘，長身猿臂，能於馬上指揮其衆，且能左右射。咸豐癸丑（一八五三年）三月，陷鎮江時，嘗率女兵數百登城，勇悍過男軍，當者無不披靡。」❺

太平軍中的兒童也時常習武，協助作戰。《武昌紀事》曰：「賊每戰，各營正牌二十五人居前當

❶《太平天國》第四册，第六〇〇頁。
❷《太不天國》第三册，第一一一頁。
❸程英編：《中國近代反帝反封建歷史歌謠》，第七二—七三頁。
❹《青稗類鈔．技勇類》。
❺《清稗類鈔．武略類》。

鋒，牌尾老幼輩助聲吶喊。」❶于昌遂《靡提精舍詩稿・童子兵》道：「兒今充童子兵，頭纏紅巾，手執竹槍，朝夕叫號，喉噪無聲，炮聲轟轟。」佚名《甲寅山中避難詩》有「兵雜孩兒壯後陣」之語。張德堅在記述童子兵說「凡臨陣攻城，亦慣用童子爲倡，以童子皆不畏死，無不以號叫跳躍爲樂者。且手足輕便，往往登高陟險如履平地。更有捷若猿猱之童子，倏忽至前，爲人所不及防，轉瞬而去，爲人所不及追，……童子尚威猛如此，我輩退縮，竟童子不若矣。」❷

操練武藝，是太平軍軍事訓練的主要內容。除此外，還有結合實戰需要的身體訓練活動。如跑步、爬山、練足等。金田起義前，洪秀全、石達開組織練兵時：就讓戰士隨馬奔跑，要跑到辮子成一條直線，誰趕到馬的前頭，就算是好兵。❸另有一法是「以大旗數面各領一隊，牽線急趨，以捷疾不脫落爲合式，氣喘力疲退後者笞之。」故戰士均練得能「飛奔狂躍」。❹

爬山，是「於暇時，立標於高山絕頂，懸金錢於上，令其下馳走奪標，能由平地直走至巔不喘氣者，得上賞。「故戰士」皆善走，登山如猿猱。」❺

另有練足之法，即「擇年力精壯者，督以擔負步行，羸瘠赤足，窮日之力不許少停。若足躍不前

---

❶《太平天國》第四册，第六〇〇頁。
❷《賊情滙纂》卷一一《童子兵》，《太平天國》第三册，第三〇七頁。
❸《匯編》第一三五—一三六頁。
❹《賊情滙纂》卷五《附技藝》。
❺朱用孚《摩盾餘談》卷一《守龍川》。

（即腳上打泡），則以刀破之，血出如縷。翌日仍督以走，血淋淋不止，既而皮又結則再割之。如是三五次，血盡皮堅，勝於草履，而舉步如飛矣。」故太平軍戰士「無不健於行者，雖馬隊亦難追及。」❶

太平天國爲選拔軍事武藝人才，專設了武科制度。考試分鄉試、縣試、會試和天試。時間分別爲每年二月十二日，三月十三日，五月十五日和九月十九日。鄉試第一名叫藝士；縣試前二名叫英士，爲武秀士；會試合格者叫猛士，爲武舉人，有若干人；天試中選者爲武進士，按成績分爲三等，即元甲、二甲、三甲。元甲取三名，即武狀元、榜眼、探花；二甲取若干名，爲威士；三甲取若干名爲壯士。元甲職同指揮，二甲職同將軍，三甲職同軍帥，猛士職同師帥，英士職同兩司馬，藝士職同伍長。另有各郡提學拔取之毅士職同旅帥。

武科考試按內容分爲一、二、三場。首場試馬箭三技，步箭五枝；次場考弓、刀、石技勇；三場復試步箭五枝，並默寫武略一節。❷

一八五四年，太平天國曾在南京等地開武科。五月初一，楊秀清親臨教場，復試武進士，後奏請洪秀全。「以劉元合爲武狀元，職同指揮；谷光輝、周得三爲榜眼、探花，職同將軍；餘二百餘人，職同總制。」第二天又在「朝門設宴，謂之會武宴」❸以示慶賀。據說，有一個叫覃貴福的廣西僮族

❶ 潘鍾瑞《蘇台麋鹿記》卷上，《太平天國》第五册，第二八一頁。
❷ 《科場士階條例》，《太平天國》第二册，第五五四—五五五頁。
❸ 《賊情滙纂》卷三《僞科目》，《太平天國》第三册，第一一三頁。

人，「十四歲參加太平軍，南京考試時，力能舉數百斤重的石獅子，置之膝上，得中武狀元，稱號，『覃鐵牛』。」❶

太平軍除武科外，尚有「招賢」之制，即有武藝之長，又願報名投效太平軍者，可保荐入朝，量才錄用。

捻軍崛起於一八五三年，但這以前，安徽、河南、江蘇交界一帶，就已經有了「捻子」的活動。這所謂的「捻子」，是饑餓農民的組織。他們在天災人禍，無法生活的情況下，不得不依靠宗族的封建關係，結成一個個集團，用武裝來保護自己的生命財產。當時一股一支謂之一捻，小捻數十人，大捻百人至千人不等。捻軍所活動的地區，大都有習武之俗，如皖北是安徽捻軍活動的主要地區，其「毗連河南、山東，刀劍以嬉，習爲風俗。」❷淮西「教民尚勇鬥，習染一千載，至今沿其陋，兒童矜帶刀，長刀詡弓彀。」❸而河南各地人民多習槍棒，早已爲俗。

最初各捻是分散習武的。有的每秋獲農暇，捻首招集其衆，「部署爲樂」，進行訓練。❹有的則持「抬炮、鳥統、刀、矛」，蟻擁蜂轉，邊戰邊習。「地方官莫敢誰何」。❺一八五四年以後，捻軍

---

❶《匯編》第二二三頁。
❷《金壺七墨・浪墨》，《捻軍》第一册，第三七八頁。
❸《蔣子瀟先生遺集・春暉閣詩鈔選》卷六，《捻軍》第一册，第三二五頁。
❹王定安《求闕齋弟子記》卷一二，《捻軍》第一册，第三〇九頁。
❺《蔣子瀟先生遺集》卷三，《捻軍》第一册，第三二三頁。

勢力壯大，並聯合作戰，遂成大規模的習武活動。

捻軍首領，多是擅長武藝者，如「張洛行、龔瞎子皆凶猛善戰，有精騎數千，馳突往來，日踔數百里」。❶任柱「剽悍善戰」，「所統馬隊頗多」，「行縱飄忽，官軍追逐，往往落後。」❷連李鴻章也不得不承認任柱是「實今日第一等騎將好漢」。❸張宗禹驍勇，所部皆身經百戰的農民。「（陸）遐林與聚奎父子並定遠武生，聚奎弓馬嫻熟，有膂力」，後揭竿嘯聚而起。❹「（宋）景師，堂邑宋家小屯人，以武技名」。「其隊伍整齊，騎卒精健，稱爲捻匪之一股。」❺

捻軍習武是以槍、刀爲主。黃恩彤《知止堂集》卷二有詩稱捻軍「長槍植若林」，自注：「賊之槍以竹竿著芒刃，長逾二丈」。❻王定安《求闕齋弟子記》亦稱捻軍「尤善用長鍿（矛），巨者逾三丈」，作戰「專用長矛」。❼《壽光縣志》卷十五記捻軍作戰時「所持長矛，竹爲桿，布裹之，髹之以漆，鋒二寸，犀利無比，角觸則萬攢刺，笳聲齊鳴，見聞者恍膽落。」❽

❶ 王定安《求闕齋弟子記》》卷一二，《捻軍》第一册，第一三頁。

❷ 薛福成《庸庵筆記》卷二，《捻軍》。

❸《李文忠公全集》卷七《復應敏齋觀察》，《捻軍》第六册，第五〇頁。

❹ 方浚師《蕉軒隨錄》卷二，《捻軍》第一册，第三八三頁。

❺《清平縣志》卷八《鄉團》。

❻《捻軍》第六册，第二五一頁。

❼《捻軍》第一册，第六五頁。

❽《捻軍》第三册，第四九八頁。

捻軍的短兵主要是刀。張瑞墀《兩淮勘亂記》云：「捻軍與馬軍遇，則以一人視騎，九人躍下馬，揮刀直進，（清）騎軍亦不敢逼。」❶《曾文正公全集》卷三稱捻軍騎兵「好用大刀長棒。」❷可見大刀是騎兵劈砍的常用武器。雙刀在捻軍中亦有習者。《清稗類鈔・技勇類》載：「張龍，宿州人，同治中捻首也。妻曰劉三姑娘，美而勇，常披紅錦袍，揷雙雉尾，乘駿馬，舞雙刀，所向無敵。」

捻軍持短刀作戰，是一長技。唐訓方《從征圖記》曰：捻軍能「手持長戟，口銜短刀，前者交刃，後短刀飛刺人」。❸《兩淮戡亂記》亦曰：捻軍作戰，皆「挺長矛銜短刀」。❹君耕云等《豫軍紀略》卷二云：「聞賊有邪術，飛刀殺人」，清軍「望影而逃」。❺張宗禹於同治六年（一八六七年）由延安至延長時，「探龍王塲冰橋方結，東岸守兵甚嚴，宗禹退紮四十里，命（張）五孩帶短刀隊五百乘夜渡冰橋，拔其鹿角，焚對岸敵壘。」❻可見捻軍在短刀術方面是很有訓練的。除刀外，捻軍中擅劍者亦不少，《蔣子瀟先生遺集》卷五在敘述河南光州營都司劉天保時說，劉「所將鄉兵，皆舊捻子中奇材劍客也。」❼

❶《捻軍》第一册，第二八六頁。
❷《捻軍》第五册，第二四一頁。
❸《捻軍》第三册，第二七三頁。
❹《捻軍》第一册，第二八六頁。
❺《捻軍》第二册，一八四頁。
❻《渦陽縣志》卷一五《兵事》。
❼《捻軍》第一册，第三二四頁。

清代民間拳術進一步大發展，所以捻軍中亦不少善拳者，在與官兵短兵相接時，捻軍「矛桿摧折者，徒手爭先，裹創而前，」❶表現出不屈的精神，連清朝大臣曾國荃也不得不承認，捻軍「極為精悍，實不容易撲滅。」❷

三、義和團中的習武活動

義和團活動是在中國北方，以貧苦民眾為主體的自發的排外運動。它基本上是「各就村落，練習拳棒，雜以神怪」❸的自衛身家的武術團體。各壇、團大體上是在村社的基礎上或以一街一巷為單位分別建立起來的。他們在列強加緊侵略和瓜分中國，空前嚴重的情況下，用武術的結合組成了團體，使武術在群眾中得到了廣泛的傳播和發展。

梅花拳、紅拳、八卦拳、二狼拳、五祖拳、六趟拳、少林拳等在鴉片戰爭前已在河南、山東、河北、江蘇等地流傳。在義和團活動期間，這些拳術派別得到了進一步的傳播。據調查，在直隸南部的南宮、曲周、清河、威縣和東明等縣的廣大農村裡，梅花拳歷來非常流行，一般群眾都喜愛習拳練武，甚至有一家幾代人都曾練過梅花拳的。❹著名義和團首領趙三多所在的威縣沙柳寨是梅花拳的集

❶《求闕齋弟子記》卷一二，《捻軍》第一冊，第四五頁。

❷《曾忠襄公全集》卷九，《捻軍》第五冊，第三九〇頁。

❸《義和團檔案史料》上冊，第二〇二頁。

❹山東大學歷史系：《山東義和團調查報告》第四二頁。

聚中心。此時同時也多練紅拳者。山東冠縣所習則多是紅拳。一八八七年冠縣梨園屯爆發了反教會特權之爭。素習紅拳的閆書勤、高元祥等十八人率衆戰鬥，後又主動聯合當時梅花拳首領趙三多來冠縣助戰。從此趙三多所領導的梅花拳和閆書勤所領導的紅拳在梨園屯併肩作戰，反教護廟，轟動了整個冠縣。❶一八九六年四月二日，趙三多在梨國屯召集大會，號召各路拳民前來亮拳比武。參加亮拳大會的各路拳民共三千多人，「短衣帶刀，塡塞街巷」。❷他們群情振奮，連續亮拳三天，充分顯示了當時民間習拳練武的廣泛性和多樣化。又如起於山東長清的義和團首領朱紅燈素習神拳，後在茌平一帶發展義和拳，「各村民紛紛設場」，❸「習拳者多至八百餘處」。❹在此期間，朱紅燈又結認了禹城的義和團重要首領心誠和尚。心誠「幼習少林拳技，刀法花槍，無不精熟，每與拳民賽武，十數人不能近之」。❺因此踵門拜師，趨之若鶩。他們互爲聲援，號召人民學拳設場打洋人。並先後在張官屯、華岩寺亮拳慶功，連日比武，大造聲勢，進一步擴大了義和團在群衆中的影響，同時使各種拳藝得到相當程度的傳播。上述現象在當時非常普遍。一八九八年山東巡撫張汝梅給清廷奏折中稱：「直隸、山東交界之區，拳民一年多一年，往往趁商賈墟市之場，約期聚會，比較拳勇，名曰亮拳。……

❶《義和團運動史》第六六頁，人民出版社，一九八一年六月版。
❷《山東近代史資料選集》第一〇一頁。
❸《茌平縣志》第一一卷，第一九頁。
❹《拳禍記》第三四六頁。
❺《山東近代史資料》第三分册，一九一至一九二頁。

此項拳民所習，各種技勇，互有師承」。❶「各種技勇，互有師承」反映了當時衆多拳械門派的不斷傳襲與發展。而「亮拳」則是各路拳派以比武形式進行的武術交流，它對當時各路拳派的發展有積極的推動作用。

一八九八年以後，義和團活動蓬勃發展。至一九〇〇年，各地義和團習武活動已達到高潮。在山東「拜師傳徒，立廠設壇，聚而演習」，❷比比皆是。如山東東陵縣範家屯、楊安鎮、半角屯、張義莊、張吉店、前後董家、三間堂等處，均有拳廠，每廠人數均多至數百。❸直隸亦如此，如武邑縣，迄至一八九九年底全縣已設有拳廠一百處左右。各地不僅有習拳分廠，而且有總拳廠。如陽信義和拳首領李從善，在三家集設立總拳廠，聚集義和拳群衆三千餘人。❹濱州義和拳首領徐立疆在皀李莊設立總拳廠，總管濱州、蒲台、青城、惠民、鄒縣五州縣拳廠，義和拳群衆達三萬餘人。❺濱州義和拳首領靳盛然，與沾化義和拳大師兄趙玉慶聯合，在沾化流鍾口設立濱州、沾化、陽信、利津、蒲台五州縣總拳廠。❻惠民義和拳大師兄孫允榮在濟陽縣玉皇廟設總拳廠，管濟陽、齊東、惠民、商河、鄒

❶《義和團檔案史料》上册，第十五頁。
❷《義和團檔案史料》上册，第九〇頁。
❸《山東義和團案卷》上册，第七〇〇頁。
❹《山東義和團案卷》上册，第五十四至五十五頁。
❺《山東義和拳案卷》下册，第六五六頁。
❻《山東義和拳案卷》下册，第七七八至七八一頁。

平、章丘六縣拳廠，孫允龍爲「大元帥」。❶長清義和拳首領邢兆陸陸續續在博平、茌平、平陰、長清、東阿各處設場安爐、傳習拳法，從者數百人。❷

一九〇〇年春開始，京、津、保一帶義和團習武達到了高潮。北京「義和團之多，幾至遍地皆是，每當夕陽既西，肩挑負販者流，人人相引習拳，甚至有大家亦爲之者」。❸佐原篤介《拳事雜記》曰：「京城演習義和拳者，童子居多，無論士農工商，以至各行貿易之人，無不愿學，……各巷設立拳廠者，不勝枚舉。」「每傳拳法一處，必須招集二十五人，是謂一團。每團立一團首，一團之人聚散，皆從其令。」「京城白衣庵及前門內細丸廠等處」，都有義和團，「在彼日夜練拳」。另《義和團・拳亂紀聞》記載「京城廣渠門外練拳之人，日有百餘，觀者密如堵墻。」「雖官中內侍，年老宮女等，亦習其術，不時操練拳棒。」

而津地義和團「共有十餘萬人，皆托鐵店代打鐵刀，即至小之鐵店，亦自早至晚不能停工。」❹後靜海人張德成率領團衆七千餘人和曹福田率餘的團衆開赴天津，使天津習武興盛了。他如，保定、遵化、開封、太原、沈陽、錦州等地都有義和團集衆練武的活動。這股習武之風由農村轉向城市，使

❶《山東義和團案卷》上册，第一五九頁。
❷《山東義和團案卷》下册，第五六頁。
❸《庚子西行記事》，《義和團》第三册，第四七一頁。
❹《義和團》第一册，第一二八頁。

城市習武活動空前活躍起來，它爲後來城市民間武術團體的建立打下了基礎。

在義和團活動中，習武活動還波及到很多青少年兒童。《義和團．拳亂紀聞》記載：「京城東安門內河沿名巷，有人自號義和教師，每日小兒從之，練拳者日繁有徒」。「京中順治門外南下洼地方，時有團匪教童子習拳，日凡數起」。「津郡廂內外，時有幼童演練義和拳」。一九〇〇年四月，唐晏在北京城東見義和團百餘人爲三隊，一隊執刀，一隊執矛，一隊執鐺，皆以紅布裹頭，年紀大都十二、三歲，大者不及二十歲。❶可見青少年兒童入團習武者甚多。

義和團「平日所習，惟舞刀、力奔兩事」，❷青少年兒童習武亦然。演練時，「作拳勢，往來舞蹈，或持竹竿秫楷木梃等物，長者以當長槍大戟；短者以當雙劍單刀，各分門路，支撑衝突，勢極凶悍，幾於勇不可擋。每演時，必聚童子數十人合練之。」❸或「十數歲童子，各執一刀，一年長者手握小旗，領行一周，即揚旗遽奔，諸童隨之，至東偏盡伏地，俄頃突起，皆回身舞刀，且舞且進，勢甚洶勇。」❹青少年兒童不僅參加習武，也參加戰鬥。《天津一月記》載：「臨陣以童子爲前隊，年壯者居中，老師師兄在後督戰。」❺戰鬥中，很多青少年兒童戰死。

---

❶《義和團》第三册，第四七一頁。

❷《拳匪聞見錄》，《義和團》第一册，第四九〇頁。

❸《拳事雜記》，《義和團》第一册，第二三九頁。

❹《拳匪聞見錄》，《義和團》第一册，第四八〇頁。

❺《義和團》第二册，第一四八頁。

義和團在其發展中，往往組織秘密結社聯繫群衆。由於缺乏科學的思想武器和銳利的物質武器，因而習拳練武的同時，往往祈求於「神靈」，以「畫符念咒」、「降神附體」、「刀槍不入」的神秘迷信活動形式，作爲激勵人們反抗外力的精神力量。這套活動方式在當時確實起了推動武術傳播的作用，但是也給武術蒙上了神秘的色彩。這種特殊的歷史產物在一定程度上伴隨武術而發展，客觀上對武術的發展產生了某些不良影響。

第二節　民間武術社團活動及著名武術家和武術門派的發展

十九世紀末，軍旅武術在軍事上的落後性越來越明顯地表現出來。一九〇〇年義和團活動的失敗和一九〇一年武舉的廢除，徹底結束了軍旅武術的歷史。從此中國武術完全是民間武術的內容了。而此時的民間武術經明清兩代的演變，也已經演變成兼有多種鍛煉方式，有衆多門派和大量套路的運動了。

一、民間武術社團活動

民間武術結社組織，在清前朝即已存在，如義和拳、梅花拳、紅拳會、神拳會、順刀會、大刀會、虎尾鞭、瓦刀社、八卦教等，他們中不少是白蓮教所組織的武術團體。嘉慶以後，清王朝進一步腐敗，各種秘密宗教和社團空前程度地活躍起來。武術團體的首領爲聯絡群衆，發展組織，多通過開

場授徒，訪友比武等方式，傳習各種拳法及坐功運氣法。道光以後宗教化的拳會組織，「念咒學拳，一如前法」；❶有的則以結義的形式或以「鄉團」的名目繼續活動。自十九世紀後半期起，隨著中國社會半殖民地化程度的加深，山東、直隸、河南及江南等地區的拳社、刀會等組織空前迅速地發展，大大推動了當時的民間習武活動。

二〇世紀初，伴隨著廢科舉、興學校等變化和社會的發展，中國人開始組織自己的體育團體，其中包括武術團體，如著名的有南方的「精武體育會」和北方的「中華武士會」等。

精武體育會成立於一九一〇年三月，是著名武術家霍元甲的學生陳公哲、姚蟾伯、王維藩等人在原精武體操學校（該校一九〇九年成立於上海閘北黃家宅）的基礎上創立的。該會以「強國強民」爲宗旨，初期以教學武術爲主要活動。一九一一年秋在上海舉行了第一次武術表演，爾後其會員迅速發展，在上海設立了三個分會，在浙江紹興也設立了分會。一九一八年起，又先後在武漢、廣州、佛山、汕頭、廈門等地設立了分會。一九二〇年以後，又分別在東南亞各地設立了分會。國內外分會達四〇多處。

精武體育會兼收南北武術流派，教師都是南北武術流派的擅長者。後該會又設立了摔跤、拳擊、足球、籃球、體操、舉重等項體育教學內容，並編寫了《潭腿》、《功力拳》等武術書籍，是當時我國南方最有影響的群衆性武術團體之一。

❶《軍機處錄付奏摺·農民運動》卷二五八〇，第一號；卷補三一四，第一號。

「中華武士會」一九一一年成立於天津，是由當時武術界人士葉雲表、馬鳳圖等人在華北同盟會倡導下發起組織的。葉雲表爲會長，馬鳳圖爲副會長。該會以團結武林同道，提高中華武術，振奮民族精神爲宗旨，不斷邀請各派武術家任教師，傳授拳藝，舉行武術表演，並在北京設立了分會。一九一四年，該會曾派武術名家郝恩光率隊前往日本東京建立分會。該會是當時我國北方規模較大的民間武術社團。

除上述外，這一時期，還有成立於北京的「四民武術社」（一九〇〇年前夕創設），河北完縣的「蒲陽拳社」（一九〇〇年左右開辦），上海的「拳術研究會」（一九一一年創辦），山東青島的「中華武術會」（一九一一年成立）等。這些武術社團不僅在團結武林同道研習武術方面做了有益的嘗試，而且爲中國武術的發展和傳播做了不少有益的工作。

二、著名武術家和武術門派的發展

清末的武術流派比前期也有了較大的發展，並湧現了不少著名的武術家。他們雖分屬不同的武術門派，但在推動武術的發展方面都作出了各自不同的貢獻。

產生於明末清初的陳式太極拳（圖一二一），在清後期逐漸生出多種流派，有楊式、武式、吳式、孫式各派。楊式太極拳的創始人楊露禪，名福魁（一七九九—一八七二），河北永年人。幼家貧，無以爲生，十歲左右賣身到陳式太極拳發源地河南溫縣陳家溝陳德瑚家爲僮。陳德瑚官翰林院待詔，好觀武術。拳師陳長興常聚同族習武於德瑚前廳。楊拜陳長興爲師習拳，後拳藝大進。四〇歲

許，返故里，在永年太和堂藥號授拳爲生。後又赴北京傳習拳藝。爲了適應強身健體的要求，他根據長期教習的經驗改編了陳式拳套動作。後經第三子楊健候（一八三七—一九一七）修改爲中架子，再經健侯第三子楊澄甫（一八八三—一九三六）的不斷修改，遂定型爲大架子，即目前流行最廣的楊式太極拳。（圖一二二）

武式太極拳的創始人武禹襄，名河清（一八一二—一八八〇），河北永年人。曾問業楊露禪，從

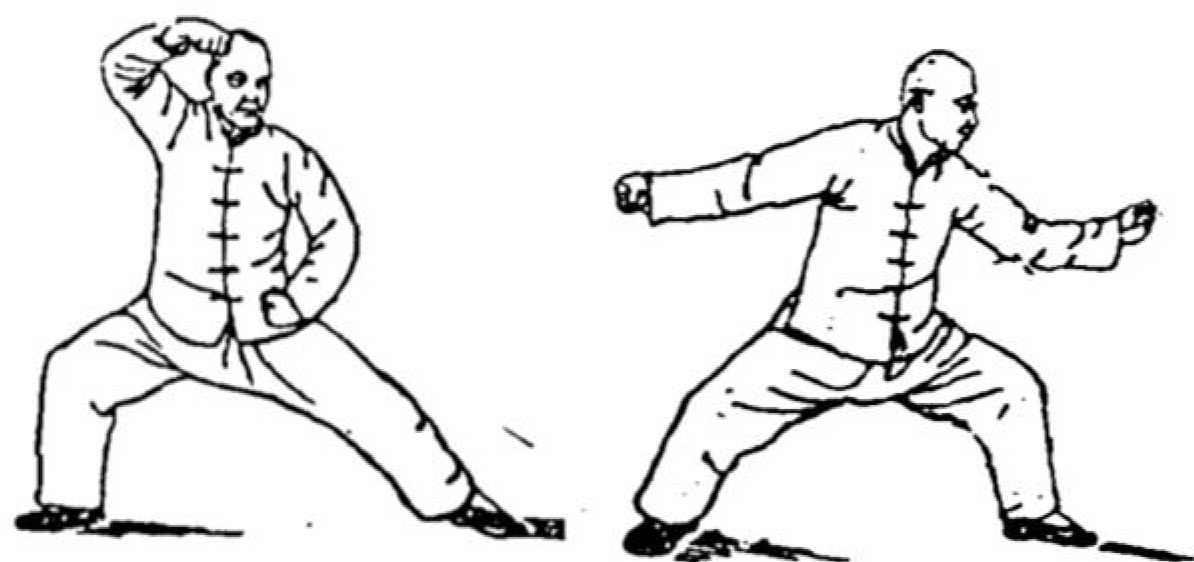


圖121　陳式太極拳之〝庇身捶〞和〝撇身捶〞
人民體育出版社一九九〇年版《陳式太極拳》

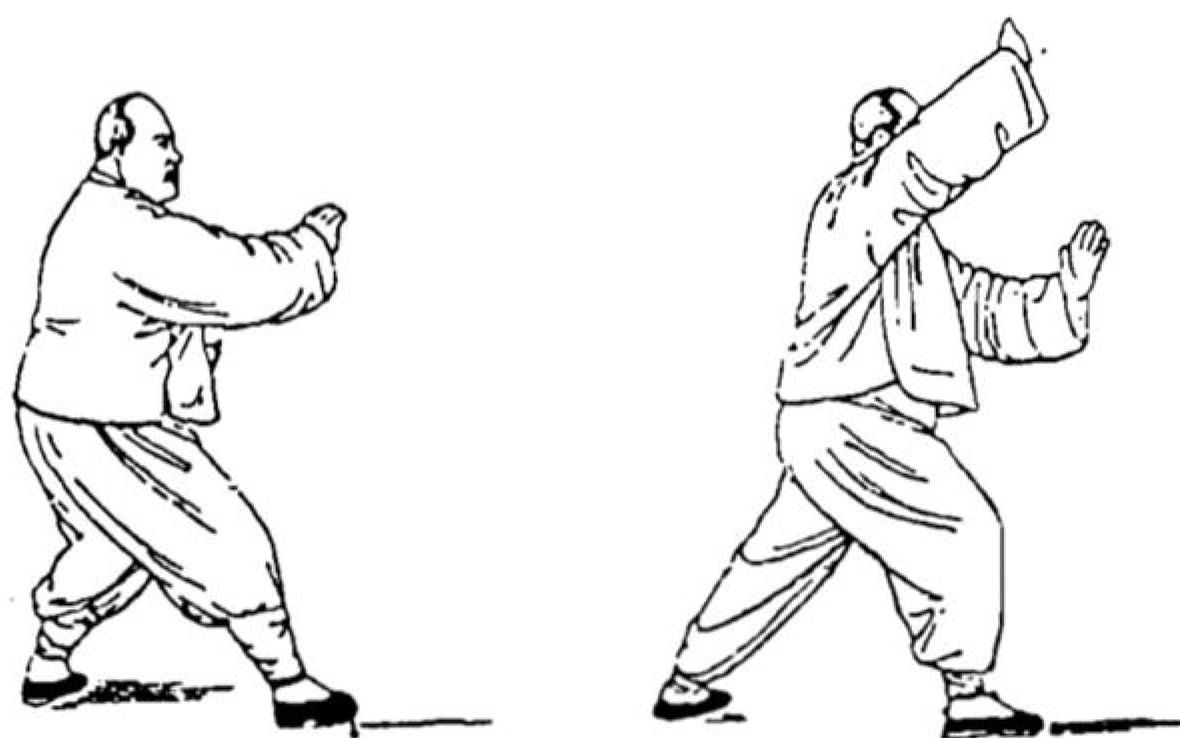


圖122　楊式太極拳之〝右穿梭〞
人民體育出版社一九六三年版《楊式太極拳》

學陳氏老架太極拳。後爲進一步探索陳氏拳法的奧秘，赴陳家溝，途經趙堡鎮時，得悉陳長興已老病，遂改從陳清萍學拳。這時，禹襄才知陳長興所傳爲陳氏老架，而陳清萍所傳則是陳氏新架。他跟陳清萍學習一個多月，深得其法。後在舞陽鹽店得王宗岳《太極拳論》，頗有所悟，後闡發其意，寫成《打手要言》和《四不傳密訣》等著作。武氏拳式緊小，不同於陳氏老架、新架和陳氏大架、小架，自成一家。後經門徒李經綸（一八三二—一八九二），郝和（一八四九—一九二〇）等傳習，武式太極拳遂傳播日廣。（圖一二三）

孫式太極拳創始人孫祿堂，名福全（一八六一—一九三二）河北完縣人。自幼好武，從李魁元、程廷華學形意拳、八卦掌、並得師祖郭雲深之親授。後從武式太極拳家郝爲眞學太極拳，並將形意、八卦和太極拳三家之精髓，融會貫通，獨創孫式太極拳。其拳進退相隨，舒展圓活，動作敏捷。每轉身則以「開」、「合」相接，故又稱開合活步太極拳。（圖一二四）孫之著述甚豐，有《形意拳學》、《八卦拳學》、《太極拳學》、《八卦劍學》、《拳意述眞》等。



圖123　武式太極拳之〝單鞭〞和〝提手上勢〞
人民體育出版社一九六三年版《武式太極勢》



圖124　孫式太極拳之〝單鞭〞
番港太平書局一九七七年版《孫式太極拳》

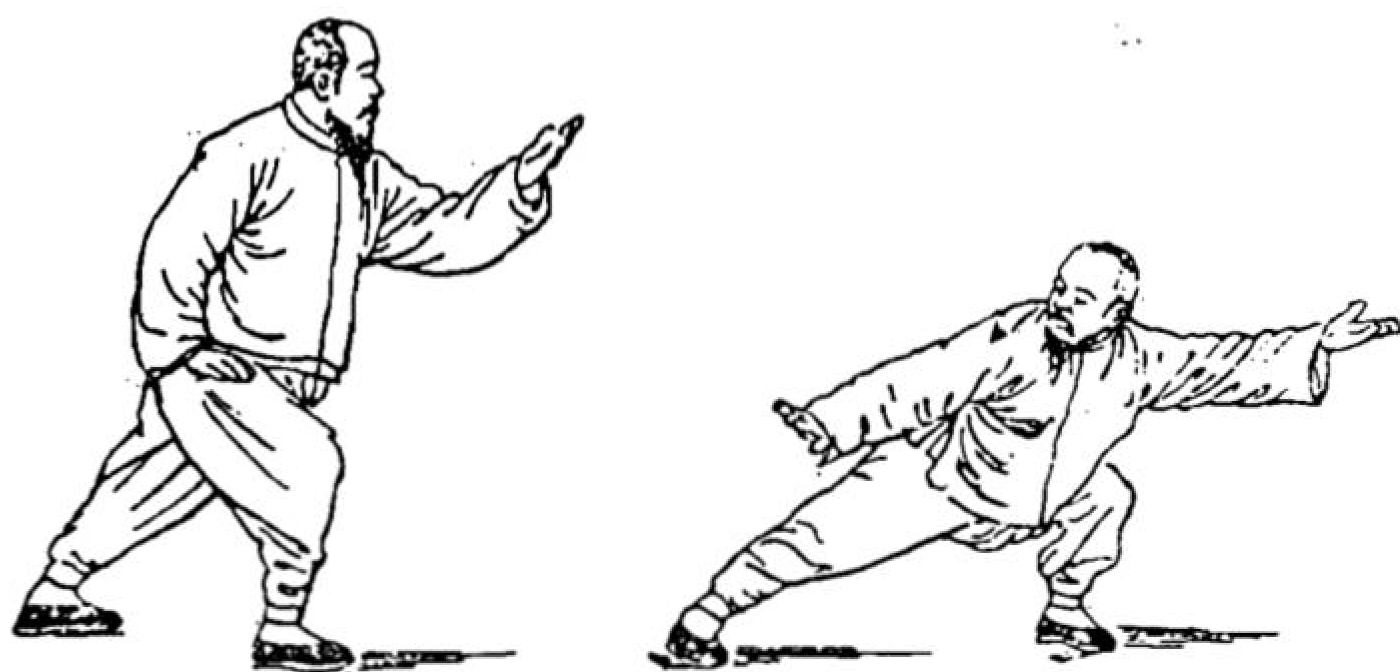


圖125　吳式太極拳之〝斜飛勢〞
人民體育出版社一九八八年版《吳式太極拳》

吳式太極拳創始人吳鑒泉（一八七〇—一九四二），滿族人。其父全佑曾從楊露禪、楊班候（一八三七—一八九二）爲師。全佑以善於柔化著名。鑒泉承襲其父小架太極拳，并從漢姓吳。民國初，在北京體育研究社教楊式小架子，後不斷修訂，逐漸衍化爲連綿不斷，不縱不跳的拳式，適應性更爲廣泛。嗣後楊式不教小架子，吳氏卻繼續精研，獨具特色，人們遂稱吳式小架子（圖一二五），以區別於楊式大架

子。後南下授拳，門人遍海內。

形意拳術於清後期迅速在河北、山西、河南等地傳播。河北劉奇蘭、郭雲深皆形意拳之著名傳人。此時所傳李存義、張占魁、耿繼善、許占鰲、劉勇奇等人對形意之傳播都起了積極的作用。如李存義（一八四七—一九二一），河北深縣人。一九一一年在天津參與創辦中華武士會，被舉爲該會教務主任，教授門徒甚多。後被聘至上海精武體育會任教，主教形意拳，使河北之形意遂在南方盛行。形意拳本產生於山西，此時山西車永宏（一八三三—一九一四）技藝超群，卓然有聲。他的弟子李復貞、布學寬等人對行意拳在山西的傳播都起了積極的作用。河南派繼馬三元、張志誠之後，又有李政、張聚、寶壯圖、安大慶等人傳襲河南派形意拳。以上三派雖同出一源，然經不斷傳襲，各派皆有各自不同的特點和內容，遂使形意拳術發揚光大，成爲流行於國內的一大拳種。（圖一二六）

八卦掌（亦名八卦拳）大約產生於清初。清前期民間習八卦拳者不斷，然擲地有聲者鮮見。同治五年（一八六



圖126　形意拳之〝三體式〞
《中國大百科全書，體育卷》

六年），著名八卦拳師董海川於北京收徒傳藝，始於武壇獨樹一幟。同治十三年（一八七四年）董以老辭去肅親王府役，專事授徒。據《董海川墓志》記載：「游其門者，常數十百人」，「清藝者自通顯以至士賈與達官等幾及千人」。其所授之徒，以尹福、程廷華。馬維祺、梁振甫等人爲著。尹福等人受業後，又各自苦練鑽研，並結合自己原習之長，融會貫通，遂形成獨特的技術體系和風格。尹福（一八四一—一九〇九），初習羅漢拳，擅長縱躍術，後習八卦掌。他練的掌法以「牛舌掌」爲基本掌型，多穿點，尚直勁，動作剛猛。後設教於北京朝陽門外，形成八卦掌東城支，今亦有人稱「尹式八卦掌」。程廷華（一八四八—一九〇〇）弱冠時以善跤術著稱，後所習八卦掌以「龍爪掌」爲基本掌型，動作圓活，尚橫勁，多摔法。後設教於北京朝陽門外，形成八卦掌南城支，今亦有人稱之爲「程式八卦掌」。一八九四年，程與劉德寬、李存義等結盟，倡議聯八卦、形意、太極爲友門，摒棄門戶陋規，交流拳技，互授弟子。這對不斷完善八卦掌技術與理論作出了貢獻。而馬維祺、梁振甫等人也有各自之發揮，遂使八卦掌盛行於京、津一帶。（圖一二七）

八極拳自清初以來，一直在河北滄縣孟村、羅疃等地傳襲，清後期，則逐漸傳到河北以外許多地方。如張克明（八極門譜四世）在清咸豐年間，曾率弟子數人，赴清江（屬江蘇），充督漕運駐節清江的張文達的護衛。其子張景星（五世）於一九一一年曾充天津武士會教習。李書文（一八六四—一九三四）爲八極門譜六世，是八極拳的重要傳人之一。民國修《滄縣志》卷八記載，其拳藝高超，拍擊對手，若摧枯然。其最精之藝爲大槍，「蠅集於壁，以槍刺之，應手落地，而壁不留痕。其與人較槍也，恒以槍桿與之相攪，急掣槍柄，敵即前仆於地。「他重招勢，輕套路，反對流行的花法套子。



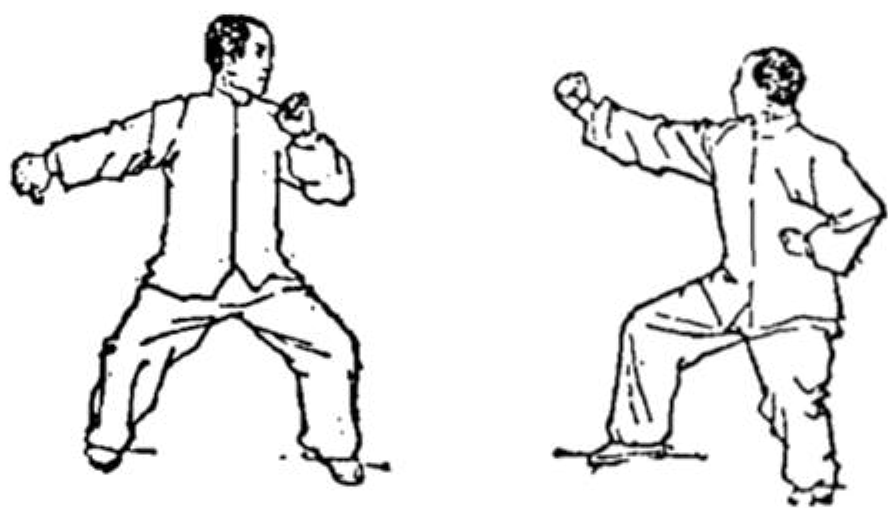
圖127　八卦掌之〝鴻雁出群〞
人民體育出版社一九八三年版《八卦掌》

他主張八極、劈掛必須兼而習之。所以他的學生多能既練八極，又練劈掛。宣統末，曾參與天津武士會的創立。民國初年，應許蘭洲之請，到奉軍中傳習武術。李景林督直隸時，請其到天津，教授將弁。其弟子霍殿閣、崔長友、張德忠、孟顯忠等，均以八極拳聞名於世。（圖一二八）

南拳是我國南方的一大拳系。明朝鄭若曾《江南經略》卷八就記載有南拳，並注「似風、似蔽、似進、似退，凡四路」。入清後，由於天地會（對內稱洪門）在我國南方的迅速發展，使南拳也在群衆中廣泛傳播。

天地會最早出現於福建和廣東地區的水陸運輸沿線，乾隆年間由福建移民渡台而傳到台灣，嘉慶以後先後傳到江西、廣西、湖南、湖北、浙江、貴州等省，逐漸成爲大江以南的重要反清秘密組織。爲反抗壓迫，互助自衛。天地會習武活動極盛，乾隆五十一年（一七八六年）曾有林爽文之亂。鴉片

戰爭後，在湖北、湖南、廣西、廣東多次發動武裝起義。太平天國金田起義後，各地天地會首領陳開、李文茂、黃德美、黃位、林俊、劉麗川、朱洪英、胡有祿、朱九濤等先後在各地起義。因此，無論清前期和清後期，南拳的傳播都與各地民衆起義和反清秘密組織的發展有密切關係。如咸豐三年（一八五三年）四月，永春霞陵村武生林俊（學名萬青），乃武舉人林捷雲之子。秉承家學，精於永春白鶴拳，聚衆數千，據德化縣城起義，響應太平天國之舉，威震八閩，被洪秀全封爲烈王三千歲。❶浙江「雙龍會」，本部在處州，會主爲一拳教師，名曰王金寶。甲辰（一九〇四年）十月，金寶死難，其師弟吳應龍（麗水人），代統其衆。羅有楷，浙江江山人。善拳勇，入終南會。歷職紅旗。劉家福兵起，有楷常爲前拒，當者輒破，俘斬清兵甚衆。徐順達，浙江金華人。善拳勇，入龍華會，歷職紅旗，得專制金華、蘭溪、浦江、湯溪四縣軍事。倪金，浙江金華人。武生，善拳勇，入光復會。浙江仙居人大開，善拳



圖一二八　八極拳之〝馬步頂肘〞和〝半馬步砸拳〞
人民體育出版社一九八四年版《八極拳》

❶《永春白鶴拳》，人民體育出版社，一九九〇年版。

勇，歷游江西、福建、安徽、江蘇等處，所至設立演武場，與著名勇士校武，竟無與爲敵者。後居於東陽縣玉山尖之夏家庵，鄉民從之，習拳者以數百計。後投入龍華會，爲分部。❶

可以說，從清前期至清後期，各地逐漸形成了各具特色的南拳種類。如湖南的南拳有巫、洪、薛、岳四大家；湖北的南拳有洪、魚、孫、孔、字五大家；廣西的南拳有周家拳、屠龍拳、小策打等拳種；福建的南拳有五祖拳、白鶴拳、青龍拳和梅花樁等拳；浙江的南拳有洪拳、黑虎拳、金剛拳和四大金剛拳等；江西的虎拳和四川的余拳，同屬於南拳範疇。廣東的南拳，除洪、劉、蔡、李、莫五大名家外，還有蔡李佛拳、虎鶴雙形拳、俠家拳、白眉、咏春拳、南枝拳、儒拳等亦相當流行。❷（圖一二九）

尤其在清後期，南拳的內容進一步豐富。如道光、咸

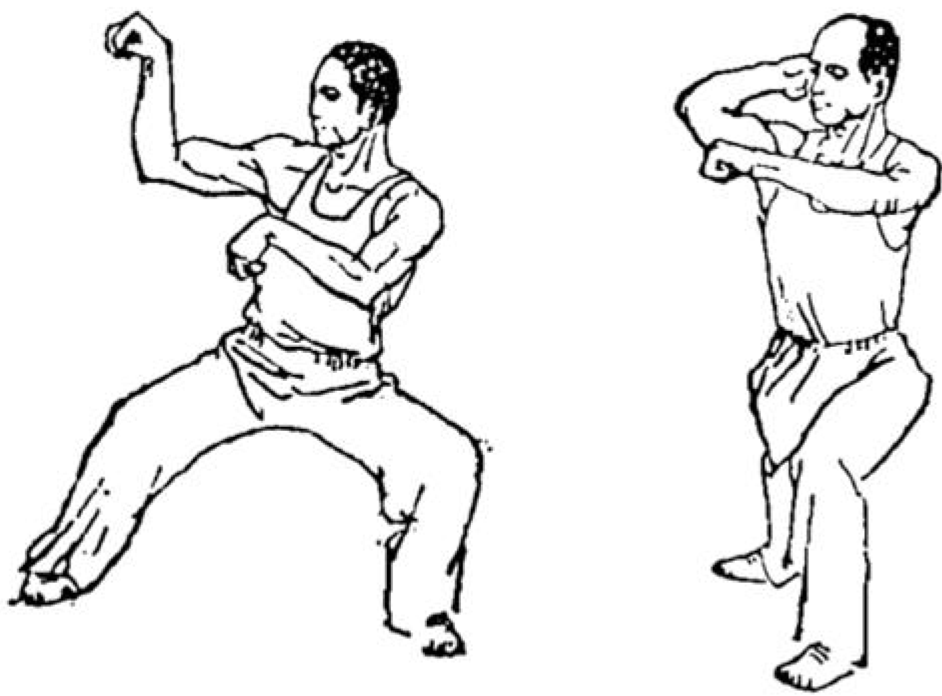


圖129　南拳之〝前啄〞與〝擔肘〞
廣東人民出版社一九八二年版《南拳拳術》

❶ 上皆引《陶成章集》卷五《浙案紀略》。
❷ 曾昭勝等編《南拳拳術》，廣東人民出版社，一九八二年版。

豐年間，永春白鶴拳史家太學生潘貞團（字奕圓）及其高足武秀才潘世諷（諱祿詠）等人，精研永春白鶴拳，於同治、光緒年間在原來的基礎上對永春白鶴拳進行了改革，創編新套路，充實豐富了其技術內容。❶廣東新會縣人陳享（一八〇五—？），幼年隨叔父陳遠護學習佛學拳，後又從李有山和蔡福習武。後來他融會所習蔡家拳、李家拳、佛家拳而創編成了「蔡李佛拳」。❷福建晉江人蔡玉明（一八五三—一九一〇；一說一八四九—一九〇二），幼嗜武術，學得本地流行的白鶴拳、猴拳、羅漢拳、達尊拳和太祖拳後，壯游南北，博覽各家精華。返晉江後，總結平生所學，於光緒間創編了「五祖鶴陽拳」。❸

劈掛、通臂、翻子等拳種的發展狀況與上述各家拳派均有相似之處。從中可以看出，在清後期，中國各拳派的技術體系都在發生變化。這主要是在各拳種之下，分出了不同支派，支派又逐漸獨成體系，在內容和風格上與原根系既有聯繫又有區別。有的拳種則經習武者融合，發展成了新的拳種。拳種的這種變化，既與社會政治、經濟、軍事等的變化有關，也與拳種內部的變化有關。

在拳、械向多樣化、複雜化發展的過程中，各派名師輩出，他們苦練深研，融會貫通，不斷創新，大大豐富了武術寶庫。與此同時，各地武術家又不斷擇徒傳授或設場演武，使武術在民間得到了

---

❶ 洪正福等編《永春白鶴拳》，人民體育出版社，一九九〇年版。

❷《中國武術大辭典》第四六一頁。

❸《中國武術大辭典》第四六七頁。

進一步的傳播。

從十九世紀末開始，在城市建會立社，廣傳門徒的現象及任教於學校，專致授藝的現象越來越普遍。這種變化說明，武術的體育價值越來越受到人們的重視。同時各拳派也在社會的需求下，不斷發生變化，這爲武術成爲現代體育項目打下下基礎。

第三節　清後期導引養生的發展

清後期，傳統的導引養生術在社會上主要是通過兩個管道發展的。第一，在民間教派中的發展。清後期，導引功法仍是民間教派活動中的重要內容之一。一些教派首領往往以此做爲組織群衆，擴大影響的手段。如道光年間，揚州「周星垣，號太號，能練氣辟谷，……敖游士商大夫間，多心樂而口諱之，積中師事久，頗得其術，太谷門徒寖盛。」❶又「宿州張義法者，從永城魏中沅學彈花、織布兩歌，皆邪教之隱語。又令盤膝靜坐，名爲『坐蓮花』；兩手捧腹，名爲『捧太極』；一日三次，默誦咒語，名爲『三省功夫』。」❷

而民間信教者多視導引功法爲修道成仙的途徑。光緒年間，「霸州城西魚津窩村，有……密密還

❶《山東軍興紀略》卷二十一《黃崖教匪》。
❷《金壺七墨》浪墨卷四《教匪遺孽》。

鄉道教門，即白蓮教門也。該教宗旨，恭敬孔子、老君、佛，吃常齋，……日日坐功運氣，望死後西方樂土，成仙作祖。」❶又光緒間，有「一炷香」教。該教門規矩極嚴，以敬佛爲宗旨，不殺生，不害命，吃長齋，焚香，日日坐功運氣，其終向望死後脫下皮囊，往西天成仙作祖，爲樂境也。」

第二，導引功法作爲健身和習武手段爲人們所重視。因此，不僅「五禽戲」、「易筋經十二勢」、「八段錦」等導引術在民間廣爲流傳，而且習武兼習導引功的現象也較前期更爲普遍。

附會達摩的《易筋經》，從天啓四年（一六四二年）到道光二年（一八二二年），一直只有傳抄本，道光三年起才印抄兼有。其中「書馱獻杵」等十二勢被少林寺僧《內功圖》所吸收，視爲武術功法之一。

咸豐八年（一八五八年），江蘇吳縣潘霨編取豐城徐鳴峰的《壽世傳眞》，參之醫經各集，而略爲增刪，出版了《衛生要術》一卷。其內容與嵩山少林寺所傳出的《內功圖說》基本相同，包括十二段錦總訣及圖說；分行外功訣；內功圖說及五臟病因；神仙起居法；易筋經十二圖訣和卻病延年法。潘霨在該書《序》中說：「此皆盡人可行，隨時可作，功簡而賅，效神而速，不須侈談高遠，而卻病延年實皆信而有征。……誠能日行一、二次，無不身輕體健，百病皆除。」可見潘霨在親自體驗這些功法的過程中，已經深深地了解了這些功法的效果，所以大力提倡，重新摹刻問世。這本書於光緒八年（一八八二年）又被王祖源重刻，改名爲《內功圖說》。後收入《天壤閣叢書》。這一時期，很多

❶《拳時北京教友致命》卷八，北京救世堂一九二〇年刻本。

導引養生專著又重刻發行。如明代氣功家伍沖虛的《天仙証理》、《仙佛合宗》，清柳華陽的《慧命經》、《金仙証論》（光緒二十三年重刻），周述官編《增演易筋洗髓內功圖說》（光緒二十一年刻本）等，這都反映了此時對前人功法的重視。

武術與氣功兼習是清代以來形成的一種練功方法。很多武術家都注重練武功與練氣結合。時多稱「練氣」爲「內功」。著名形意拳家姜容樵的老師張兆東「習此內功不輟」，「每日早先習此，後練形意（拳）」。❶他的內功動作有數十式。後姜錄取其十七式公諸海內同志。這套內功的主要內容是站粧配合呼吸和肢體的運動，同時按摩頭部、面部及太陽穴等處，以解決氣血滯凝的問題。該功法被視爲「形意母拳之輔」，可見對習練形意拳有積極的輔助作用。

太極拳是我國將拳勢與吐納術相結合的最典型的拳術之一。練拳之中，要求呼吸與動作緊密配合，講究「氣沉丹田」，「氣遍身軀」的腹式深呼吸。清後期，這一特點繼續被太極拳家們發揚光大。清末武式太極拳重要傳人李經綸（一八三二—一八九二）指出練太極拳應「呼吸通靈，周身罔間。」吸爲合爲蓄，呼爲開爲發，……以意運氣，非以力使氣也。❷陳式太極拳家陳鑫（一八四九—一九二九）在其《太極拳圖畫講義初集拳譜》中反復提到練氣問題，他說：「人行導引術以爲修仙之

❶ 姜容樵：《形意母拳》第三章《內功說》。
❷ 《五字訣》，見顧留馨：《太極拳術》第三九一頁。

本，打拳也是運其任督二脈，使之順逆往來循環無間也。」他認爲丹田是「生氣之原，不歸於此，則小勢之動氣漸竭而運動無力矣。」所以強調「氣必歸於丹田」。❶這一時期其他太極拳傳人的著述也均提及此問題，可見對練氣，尤其是「氣沉丹田」的練習法非常重視。

❶《陳氏太極拳滙宗》第八四、八七頁。

第十一章　民國時期的武術

民國時期（一九一二—一九四九），歷時三八年。其中經歷了民國成立初期、北洋軍閥政府時期和國民政府時期。

民國時期，各派政治力量紛紛登上歷史舞台，各種思潮之間進行了激烈的交鋒。所以，這一時期政治、經濟、文化等的變化對武術的發展都有着重要影響。

民國初年至北洋軍閥政府時期，學校體育課日益受到重視，武術成了體育課程中的主要內容之一。社會武術團體紛紛建立，宣傳武術及傳授武術日盛。武術的研究工作也隨之有了發展。有人在改變傳統教學方式上也做了有益的嘗試。武術的觀摩交流表演活動也具有了一定規模。這些現象表明，中國傳統武術向現代體育轉變的過程加快了。但是，這一時期出現的復辟封建主義的潮流對武術也有不良影響。

進入國民政府時期，歐美體育在中國的發展已成爲勢不可擋的潮流，它使崇尚武術等傳統體育的人感到民族自尊心受到了損害。因此，他們從振奮民族精神，弘揚民族文化的角度出發，提出了發展「國術」，不必襲他人之形式的主張。與此同時，亦有反駁意見。由此而形成了「土洋體育之爭」的論戰。事實証明在中國僅提倡「洋體育」或「土體育」都有悖於中國近現代體育發展的歷史進程，是

根本行不通的。這場爭論實際加快了武術與近代體育相融合並同步發展的進程，最終使武術進入了中國現代體育發展的行列。

這一時期，除民間武術社團外，還出現了具有一定權威性受政府資助的中央國術館和各地國術館。有了國立國術體育專科學校。普通學校中的武術課也有了一定發展。武術的競賽活動日益增多，不僅有國術館系統組織的競賽，而且全國性和一些地方性的綜合運動會上也有了武術競賽項目。武術考試條例及細則的頒行，使武術競賽活動更爲規範化了。武術研究及武術書刊的出版也有了發展。武術團出國表演傳藝的現象也日益增多。因此可以說，在廣大武術工作者的努力奮鬥下，這一時期的武術有了相當的發展。

但是國民政府時期，並未將發展武術列爲振奮民族精神，增強人民體質的一項事業，所以並未能使武術得到應有的發展。到一九四九年，物價飛漲，民不聊生，不僅各地國術館紛紛關門，而且民間武術社團也所剩無幾了。武術事業的發展幾進停滯狀態。這是極爲沉痛的歷史教訓。

當然，從中國武術發展史的全局看，民國時期的武術是有一定的進步，取得了一定的成績，並在一定程度上爲中國當代武術的發展奠定了基礎。

第一節　民國初年與北洋軍閥政府時期的武術

一、武術進入了學校體育課程

辛亥革命前，雖然有的學校已開設武術課，但爲數甚少，不是一個普遍的社會現象。辛亥革命後，民氣勃騰，學校教育的風氣也爲之一新。不管是文化課，還是體育課，從內容到形式都有不小的變化。體育課逐漸受到重視，其內容也從單一的兵式體操向武術、田徑、球類、體操等多樣化的體育活動轉變。我國人民所熟悉的武術，因其具有師資易覓，尤需特有場地和器械的特點，便成了當時學校所歡迎的體育項目。一些學校相繼聘請武術教師，教授武術，使武術成了學校體育課程中的主要內容之一。

創立較早的中國體操學校和中國女子體操學校所開設的課程中，武術始終是主要內容之一。一九一二年後，中國體操學校的武術課是由精武體育會趙連和、盧煒昌等兼任，內容有潭腿、功力舉、刀、槍、劍、棍等各種器械。❶一九一一年，北洋法政學校注重體育，「議添技擊一門，以振作精神。」經張恩綬推荐，行意拳家劉殿琛擔任了該校武術教師，是時「全校生徒，翕然從之，課餘練

❶　段鋼成等：〈中國體操學校〉，《體育史料》第七輯第一四頁。

習，未或稍懈。」❶行意拳家靳雲亭於一九一二年曾入工藝學堂、育德學校爲武術教師。❷于振聲於一九一五年曾受南京高師之聘，傳授武術。❸創建於一九一五年的上海女青會體育師範學校，也開設了武術課。❹一九一二年，北京體育研究社成立後，「京師各校，漸向社中聘請教員」，教授武術。❺北京各校延教師授武術自此形成一種風氣。

北京高師於一九一七年創設體育科，在課程內容中，武術列術科之首。其內容爲拳術和柔術。拳術每周授五小時，其中三小時爲外功拳（單拳對手、矮步及各種實用方法），二小時爲內功拳（主要是太極拳和推手等）。柔術亦爲每周五小時，內容是摔角和柔道。❻一九一七年，北京體育研究社就附設體育講習所，它以培養中小學體育師資爲目標。一九二〇年，講習所正式定名爲北京體育學校。該校術科中國技是主要內容，分徒手和器械。徒手包括太極拳術。八卦拳術、形意拳術、少林十二式彈腿術、岳氏拳術（散手和連拳）、各種長拳、短打及擒拿法、拳術對手、新武術（拳腳、摔角）；器械包括刀術、槍術、棍術、戟術、劍術、鈎術、鐧術、器械對手、新武術（棍術、劍術）。在學科

❶《形意拳術抉微·張恩綬序》。
❷《形意五形拳圖說·靳雲亭先生傳》。
❸《教門彈退圖說》第三頁。
❹《體育史料》第九輯，第八頁。
❺《體育叢刊》，北京體育研究社，一九二四年版。
❻張志賢：《北京師範大學體育系變遷》，《文史資料選編》第十五輯，第二二四頁。

中設有武術理論和拳術教練法。（圖一三〇）該校畢業生或「在京師公立中小學校充任體育教員」，或「回本省充任中等學校體育主任或教員」，❶他們對武術在當時學校的推廣起了積極的作用。

據北京體育研究社一九二四年六月對北京、河北、遼寧、吉林、山東、河南、山西、江蘇、江西、安徽、福建、浙江、湖北、陝西、四川、廣東等四〇所中等以上學校的調查，將武術列爲正課的（含選修課）佔五二．五%；只在課外開展武術活動的佔二二．五%；未列入正課，課外亦無開展的佔二五%。很多學校反映，武術列入正課，學生對之頗有興味。❷另從《教育雜誌》所登載的有關學校運動會的記錄看，從一九一三年開始，各級學校的運動會中陸續出現了一些武術項目。如上海工業學校和徐家滙高等工



圖130　北京體育學校的學生在演習劍術

❶《體育叢刊》，一九二四年版。
❷《體育叢刊》一九二四年版。

業學校在一九一三年十二月八日舉行的秋季運動會上，就有刀、槍、棍。劍、拳等武術表演。❶一九一四年十一月二日至十一月四日，江蘇省召開第一屆省聯合運動會（主要是以學校爲單位參加）時，武術表演與比賽項目有潭腿、功力拳、刀術、柔術、大鐵刀、薙刀以及其他一些拳技。一九一五年十一月舉行第二屆運動會時，競賽項目中武術約佔六分之一，水平也有提高。

這一時期，武術進入學校體育課程中的原因是多方面的。首先從總的趨勢看，辛亥革命後，健康教育日益受到重視；培養人才，離不開體育逐漸成爲共識。因此，加強學校體育教學已成爲必然趨勢。人們不僅採用競技娛樂性較強的歐美體育項目，而且也把目光投向了無需特有場地器械，深爲中國人熟悉的武術。所以，從民國初年開始，很多學校都把武術列爲正課或選修課，並開展課外武術活動。

另一原因，則是受民族心理狀態的驅使。使一些中國人對歐美體育有一種本能的排斥心理，他們認爲「襲他人之形式，未克振己國之精神」，只有「提倡中國舊有武術，以振起國民勇往直前之氣。」❷從後來發生的「土洋體育」之爭（後述），可看出這種思想認識有很深的社會基礎。

再者，就是一些政治原因。甲午中日戰爭後，有些人從抵禦外侮的愛國思想出發，提出「尚武」教育。此後，有人也極力倡導「軍國民」的「尚武」教育，其目的不只限於抗禦外侮，還包括以暴力

---

❶《教育雜誌》第五卷，第五號。

❷《體育叢刊》一九二四年版。

推翻封建專制的統治。這樣。軍國民教育便成爲當時一股很具影響力的思潮。辛亥革命後，任教育總長的蔡元培在《教育雜誌》發表《新教育意見》一文，也提出了軍國民教育。這樣，學校體育課中，除兵操外，武術即被視爲尚武圖強的手段。所以，民國初年有爭延武術教師傳授武技的情況。袁世凱當政後，於一九一五年一月一日頒布了《教育要旨》，也把「尚武」列爲要旨之一，其目的不過是驅使青年一代爲其帝政效勞。如果說它對武術進入學校課程有作用的話，那不過只是一種利用，絕不是眞正提倡武術。

爲了使武術列入學校體育課程，很多有識之士和民間體育團體都從不同的角度提出了意見和方案。如一九一四年，著名體育家徐一冰在《整頓全國學校體育上教育部文》中，就建議將武術列爲高等小學、中學和師範學校的正課。一九一五年四月在天津召開的全國教育聯合會第一次會議上，北京體育研究社委托北京教育會代爲提出《擬請提倡中國舊有武術列爲學校必修課案》。該《案》認爲在「優勝劣敗，弱肉強食，值此競爭劇烈時代」，「國民不具一種尚武之精神，欲佔優勝之地位，勢必不能。」各國都有自己的尚武精神，而我國素稱文弱，所以應「提倡尚武之精神」，「體育與德育、智育並重」。然「不必襲他人之形式」，而應提倡「中國舊有武術。」《案》中指出：「近年北京、天津之體育社，北京各學校之教授拳術，青年會且特開此班，南中運動會亦演此術，其名譽交贊於人口。」認爲武術列入學校必修課的條件已經具備。《案》中提出三則辦法：第一、擬請於學校體操科內，兼授中國舊有武術，列爲必修科，以振起尚武之精神。「說明」指出：小學體操科目，改列爲游戲、普通體操、武術；中學改列爲普通體操、兵式體操、武術。第二、擬請教授武術者，編定講義，

用科學的目光，以喚起學生之注意。第三、擬請於師範學校內，將中國舊有武術，列爲主課，以裕師資。並多設體育傳習所，使振起一般人士之體力。❶這次會上通過的《軍國民教育施行方法案》中，有「各學校應添授中國舊有武技。此項教員，於各師範學校養成之」的條款。❷

一九一八年十月，全國教育聯合會在上海召開第四次大會，會上通過了《推廣體育計劃案》。此案在「對於體育上之改進事項」中，又提出學校體育應「加授武術」，並指出「提倡武術，以發展國人特殊之運動」。會上，山東省教育會提議《推廣中華新武術案》，並附送中華新武術教科書到會。此項教科書後經教育部審定，作爲各校參考用書，並將提議案及教科書函知各省區教育會，通知各中等以上學校，交體育教員研究，以資參考。同年十月十四日至十一月二日，教育部召開的全國中等學校校長會議上，議決：請全國中學校一律添習武術。❸此後的議案不絕。一九二六年第十一屆全國教育聯合會大會決議案中又有《學校體育應特別注重國技案》，該《案》說：「查國技爲吾國原有之武術，關係體育，至爲重要，剛柔兼備，精力兩全，一切動作，靡不精神貫注，血脈流通。非惟適於成人之鍛煉，實亦宜於兒童之學習。凡學校均應特別注重，以期保存國粹，促進體育，應養成堅實之國民。」其《案》所擬辦法有二：其一、各學校體育，均須加授國技，但以不妨礙兒童身體發育爲原

❶《體育叢刊·專件》，一九二四年版。
❷《中國近代體育議決案選編》第五頁。
❸《教育雜誌》第十卷第十一號。

則；其二、凡設有體育專科之學校，應加授國技學科，以儲師資。❶

上述議決案的形成，反映了各地教育界、體育界人士對中國傳統體育武術的重視，這對武術列入學校體育課程以及培養武術師資都起了積極的作用。

二、民間武術組織的建立與發展

辛亥革命前，社會上已成立了一些以團結武林同道，研習武術的組織，如精武體育會、中華武士會等。辛亥革命後，人們推翻了帝制，民主潮流高漲，社會生活沸騰。特別是「五四」新文化運動後，科學與民主的呼聲喚醒了迷惘中的人們，要求進步，要求改革的浪潮席捲全國。這時，武術界的一些有識之士也紛紛組織武術團體，提出了「保存國粹，強國強民」；「鍛煉身體，培訓人才」；「提倡武術，增進民衆健康」等口號。此間的各民間武術組織在宣傳推廣武術，改革武術傳授形式，進行武術表演交流競賽，及民間武術列入學校課程，培養武術師資，促使武術科學化等方面都發揮了積極的作用。

這些武術組織大都建立在大中城市。如上海除精武體育會外又成立有：中華武術會（一九一八．八．七）、武術學會（一九一八）、上海第一公共體育場國術部（一九一八）、中華國技研究會（一九二〇．一．二三）、武術研究會（一九二三．六．四）、致柔拳社（一九二五）、武當太極拳社

❶《中國近代體育議決案選編》第十七頁。

（一九二六）滙川太極拳社（一九二七）、儉德會國術社（一九二八・七・二五）、尚德武術研究社（一九二八・七）、上海縣民衆教育館體育部國術會（一九二八・一一・一〇）、上海基督教青年會國術館（一九二八・一二）、中山武術社（一九二九・十・二十二）、尚武國術研究社（一九三〇・四・一）、電報震強國術社（一九三一・九・三）、鑒泉太極拳社（一九三二）、達摩國術社（一九三二・五）、上海聚勝體育會（一九三三・八）、忠義國術社（一九三四・十一・十四）、武學精神研究社（一九三五・二八）、民衆國術研究社（一九三五・九・十八）、上海市磚灰業國術研究社（一九三五・四・二十一）、上海民生國術研究社（一九三五・十二・一〇）、得勝國術社（一九三八）、達群國術社、中華劍術研究會、螳螂拳術研究社、郝氏太極拳社、武德會、新民國術研究所數十家。

當時的北京也先後成立了不少民間武術社團。如北京體育研究社（一九一二・一二）、北京劍術研究會（一九一二・七）、中華尚武學社（一九一二）、行健會（一九一四）北京武術體育會（一九一八・一〇）、中華國技武術研究社（一九二二・一二）、國強武術研究社（一九二三・二）、群武社（一九二三・四）、陶然武術團（一九二四）、四民武術研究社（一九二四・六）、大興國術社、太極形意拳社、北京私立民議武術傳習所（一九三〇）、正義武術研究社（一九三二・一〇）、普光國術傳習所（一九三七・二・二〇）、東華國術傳習所（一九三八）、中國通臂拳研究社（一九三九）、北京市普育國術研究社、北京健民國術傳習所、國強武術研究社、太極拳研究會、太極拳術研究社、新中國武術社、第三教育館國術研究會、中國武術社、北京五虎少林會等。

其他各地也有一些著名的武術組織。如天津中華武士會（一九一一）、天津武術學會（一九二三・七）、天津進德武術會（一九二三・八）、天津道德武術研究會（一九二三・一一）、四川武士會（一九二一年成立後，又於一九二四年成立了重慶分會）、重慶冀蜀國術館、青島中華武術會（一九一一）、山東武術傳習所（一九一九）、黃縣國術研究會（一九二六）、安徽拳術研究會（一九二四・五・十一）等。

上述這些民間武術組織建立的時期，正是中國文化在西方文化沖擊下面臨嚴重挑戰，本身處在破舊立新的轉變時期。它啓發中國人重新認識傳統文化，並使傳統文化爲現實服務。因此，這些民間武術組織所從事的工作已不同於過去任何時期武術團體之所爲。

首先，武術組織傳授武術的形式已經完全擺脫了過去單一的家傳、宗族傳，或僅在一個秘密結社中傳授的狀況，而是面向社會，在適應社會需求的情況下，公開地採用團體及個人傳授並舉的方式傳授各種門派的拳械。它不僅使一些民間武術家有了較爲固定的職業，發揮了他們的作用，而且使原來散播在各地的拳械進入了城市體育文化的範疇，爲越來越多的人所接受，加速了武術的傳播與發展。

武術組織的蓬勃發展爲各地武術家傳播技藝創造了條件。如上海中華武術會成立後，吳志青曾聘楊奉眞、於振聲傳授教門彈腿。❶一九二八年七月二五日上海儉德會國術社成立，特邀孫祿堂表演和指導形意、八卦及太極諸拳。致柔拳社於一九二八年七月特邀李景林傳授劍法，九月邀楊澄甫指導太

❶《教門彈腿圖說・自序》。

極拳。一九二九年十月二十三日，上海螳螂拳術研究會特邀烟台楊維新來滬講解螳螂拳術。一九三〇年十二月，上海武當太極拳社曾邀孫祿堂、吳鑒泉、陳子明、徐致一等進行武術表演。（均見當時《申報》的報導）

民間武術組織在推廣武術上所採取的方式也是多樣的。第一，設立武術分會或分社。如精武體育會不僅在上海設立了三個分會，而且在紹興、武漢、廣州、佛山、汕頭、廈門等地設立了分會，一九二〇年後，又分別在東南亞各地設立了分會。又如四川武士會，上海的致柔拳社、得勝國術社，天津的中華武術士會都設有分會。上海的致柔拳社等爲在全國普及武術，還於一九三一年特設了函授部。第二，定期舉行武術訓練班。上海的精武體育會、中華武術會、致柔拳社、中國太極拳社、中華體育會等組織，除原來開辦的學員班外，都於暑期開「國術訓練班」，或稱「國術研究班」。科目有太極拳、武當劍、八卦掌、形意拳、少林拳等等，很受習者歡迎。第三，組織表演和比賽。當時一些武術會社組織的武術表演與比賽規模驚人，內容極其豐富。如上海中華武術會於一九二〇年八月二十九日舉行的武術表演大會，就有彈腿、查拳、六合拳、小紅拳、紅拳、埋伏拳、心義拳、五虎群羊棍、春秋大刀、虎頭鈎、查刀、六合刀、雙頭槍破槍、抹面刀破槍、空手奪刀、對打棍、峨嵋刺破單刀等幾十個項目。❶一九二五年，四川省武士總會成立後，每年春季都舉行打擂式的「武術比賽」。報名後拈鬮配對，初賽「資格」，再較「藍章」、「銀章」，最後打「金章」。奪得金章的人，發給金章，

❶《申報》一九二〇年八月三十日，第十版。

並發獎狀。❶

從上述武術會社成立的時間可以看出，它們集中在抗日戰爭以前，尤其是二十年代到三十年代初。抗戰開始後，戰火不斷，社會動蕩，經濟凋蔽，這些武術組織逐漸減少，多數停辦了。到了四十年代，已所剩無幾。盡管如此，這些民間武術組織在推動武術發展中所起的作用仍是值得稱道的。

三、武術研究的逐漸開展

從古代延傳下來的武術，雖帶有古代哲學思想的色彩和中醫學、保健養生學等方面的認識價值，但是僅停留在這個基礎上，不進一步對其研究和認識，就難以適應社會進步的要求。尤其是以現代科學理論爲基礎的歐美體育項目的大量傳入，使人們感到傳統武術也要走科學化的道路。

武術家們首先以總結傳統套路著手，編寫了包括傳統套路及其練法、用法等的武術之作。如孫祿堂的《八卦掌學》（一九一六版）、《太極拳學》（上海中華書局一九一九年版）、《八卦劍學》（一九二一年版）、《拳意述眞》（一九二三年版），陸師道等的《北拳滙編》（商務印書館一九一九年版），劉殿琛的《形意拳術抉微》（一九二〇年版），吳志青的《教門彈腿圖說》（中華書局一九二二年版），許龗厚的《太極拳勢圖解》（京城印書局一九二一年版），陳微明的《太極拳術》（中華書局一九二五年版），徐致一的《太極拳淺說》（文華圖書印刷公司一九二七年版）等。

❶ 《四川近代傳統體育》，《體育史料》第三輯第七頁。

上述著作的內容是比較豐富的，包含附有圖示的套路及解說；拳械原理、拳械之用法；練習的要領、練氣的重要性及方法；武術家傳記、武術家習武體會、武術源流等等。雖然多爲套路及習武經驗之談，但此番的整理、總結和分析，無疑是對傳統武術的一個再認識。

值得注意的是，有的著作已涉及到武術與近代自然科學的問題。如《形意拳術抉微》中專立「運動筋肉說」爲一章，講述了形意拳的肌肉運動特點，並附有人體肌肉分布圖。《太極拳淺說》中有「太極拳與心理學之關係」、「太極拳與生理學之關係」、「太極拳與力學之關係」三章。這些內容今天看來比較膚淺，但卻反映了當時武術家已經開始用現代科學的觀點去認識武術了。

這一時期，武術本身的發展，也引起了文化界的重視。如商務印書館一九一八年就出版了郭希汾先生寫的《中國體育史》。這本書詳細介紹了中國古代至近代的拳術、角力、擊劍、弓術、導引術等內容，對人們認識武術在中國體育中的地位和作用有很大的影響。

當時，一些武術組織出版的武術刊物，如北京體育研究社的《體育季刊》（一九一八年二月初刊）、上海中華武術會的《武術會月刊》（一九二一年二月初刊）等都發表了不少有關武術研究的文章。

《體育季刊》中載有許多厚的《拳術教授法》，該文指出：「力學、幾何學、生理解剖學、運動生理學、運動衛生學、體育心理學、圖書學、靜坐法，均與拳術有直接關係，教授者有通曉之必要。」他以一定篇幅介紹了這些學科與武術的關係。作者認爲，教授拳術應以訓育爲目的，包括矯正習者身體狀態，保持正常的體格，增進健康，補助發育，提高動作敏捷度，防禦外侮等。在教練方式上，作

者認爲，應團體教練與各個教練相結合。團體教練雖能使學生共同動作，免費時間，但武術與體操不同，動作遲速，逐式而異，不能僅以機械式的口令，勉強施用。應兼有個體教學，教者指正謬誤，方能收效。

關於武術教學法的研究是武術研究中一個重要內容。北京體育研究社對舊有「行功法」和太極拳教授法所進行的研究就是一例。他們把「十八羅漢功」的每一式分解爲數個動作。每動繪有圖示，並列做法、注意、功用三項，使習者一看即明，易於習練。在太極拳教學中，則是先選擇主要動作進行教學，如單鞭式、雙鞭式、提手上式、白鶴亮翅、左右摟膝拗步、進步搬攔捶、如封似閉、抱虎歸山、肘底看錘、倒攆猴式。每式又分爲四動、五動，或八動，皆有左右式，然後依口令進行練習。使習者在正確掌握單式的基礎上，進入勢勢相承的套路練習。爲了便於中小學生練習，北京體育研究社還編了適於團體操練的「國技徒手操」和「國技舞蹈」，在採用武術中的單式進行編排的團體訓練上，做了有益的嘗試。

四、關於「中華新武術」的問題

「中華新武術」是中國武術在改變傳統教學方式，向現代體育教學轉變過程中的一個產物。它的發起者是河北保陽人馬良。馬良早年曾從尙少林派武術的平敬一習武。一九〇〇年至一九〇一年末，他在山西陸軍學堂充任教習時，即以所編的「拳腳科」和「摔角科」教授學生。當時山西巡撫趙次珊名之曰「馬氏體操」。此後，馬良又充直隸陸軍學堂教習，亦以此術教學生。經數年的教學，一九一

一年在山東濰縣定名爲「中華新武術」，並發起編輯。其共分四册：一、摔角科，二、拳腳科，三、棍術科，四、劍術科（單手劍），但未成書。到一九一四年，馬良調任山東濟南四十七旅旅長後，才將各科各種姿勢，拍照繪圖，均按操典法，附以口令說明，印刷成書。一九一六年，教育部派許禹生、孔濂伯、周歌廷等到濟南考查新武術，並查驗各學校學生操練情況。回部報告後，由教育部審定了摔角和拳腳兩科教材。一九一八年，全國教育聯合會第四屆會議上，山東省教育會提議《推廣中華新武術案》。因會議已決定「學校加授武術」，所以將中華新武術教科書及議案函知各省區教育會，通知各中等以上學校研究參考。自一九一九年開始，上海商務印書館陸續出版了中華新武術的各科教材（圖一三一），使中華新武術各科內容得到了一定程度的推廣。

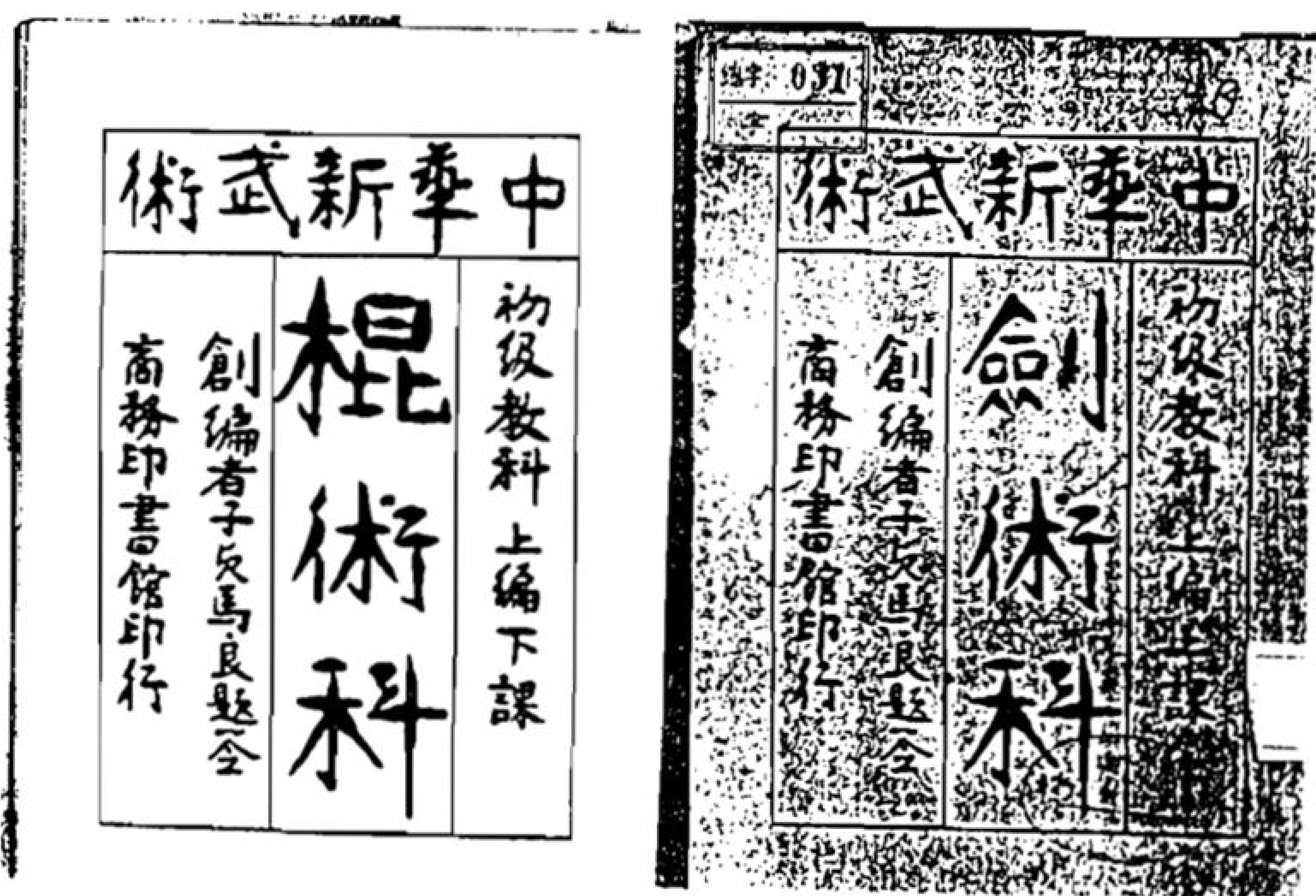


圖131　馬良編的《中華新武術》

「中華新武術」是依馬良生平所習，兼輯諸家精萃編成的，楊鴻修、王維翰等武術家也參加了助編工作。原擬每科分初級和高級，上下兩編。上編教授各種基本方法，下編乃實施制勝專門之教育。但下編未見問世。

各初級教材因以教授基本方法爲宗旨，所以分別從各門武術中，選擇出最主要的方法，作爲練習的內容。如拳術爲二四法，劍術爲一八式，棍術爲一八式。每式的用法，具詳細分析，並繪圖立說。其中語言多通俗易懂，以使學者可一目了然，並便於普及。

各科在教學步驟上，由基本教練、連貫教練、對手教練和連貫對手教練四部分組成。如拳腳科，先習馬步等二四法，名曰基本教練。然後將二四法按普通拳腳術連成一氣，定名曰連貫教練。於基本教練的二四法中，揀選能作二人對手者，定名曰對手教練。復將對手教練，連爲一氣，二人對操，曰連貫對手教練。連貫教練及連貫對手教練，均各分爲四段操作。若四段操練純熟，再連爲一氣操畢。此步驟遵照了循序漸進的原則，可使習者由易到難，由淺入深地掌握武術的技法及其應用。

上述可見，「中華新武術」在改變武術傳統教學方式，使之向現代體育教學方式的轉變上做了有益的嘗試。由於各科動作簡單易學，並均按口令實施，所以適於集體練習。當時一些學校、商團及軍警都以此爲操練內容。從這個意義上說，「中華新武術」確實爲武術的推廣普及開辟了一個新途徑。

但是，出身行伍的馬良的創編模式，是以步兵操典爲例，選擇編排內容，所以，「中華新武術」的內容不免有單調之感，這也是後來習者漸少的原因之一。馬良在提倡新武術的過程中，以武術爲「我國之國粹」，主張「演尙武之歷史」，並擬佩劍之制和佩劍服，提出「先由文官及未著軍服之武

官，並教育之校長（以中學校以上爲限）佩起。」❶這些作法迎合了當時復活封建主義的潮流，最終，在新文化運動的沖擊下，未得實施。

五、開始舉辦武術運動會

由於各地武術團體的紛紛成立和武術競賽及表演活動的發展，舉行全國性的有一定規模的武術大會已成爲可能。一九二二年十二月二日，馬良在上海邀宴各界人士，請會同發起「全國武術運動大會」。到會者六十餘人。會上決定武術運動大會於一九二三年四月在上海舉行，借上海公共體育場爲籌備處。並確定辦會的宗旨目的：第一，宗旨爲提倡武術教育。發展體育；第二，徵求全國武術名流並武術中秘密絕技，顯揚祖傳尚武精神，推傳後世；第三，滙集全國武術專家，聯絡感情，交換知識，解除門戶之見，共同研究各派專長及推廣普及方法；第四，振起同胞尚武精神，使咸知趨重我武術教育。❷

這次武術運動大會於一九二三年四月十四日下午在上海市西門公共體育場開幕。參加單位有精武體育總會、北京體育研究社、天津進德武術研究會、上海武德會、山東武術傳習所、英武體育社、中華武術會、龍華第二武術團、上海公共體育場技擊部、松江武術團、松江國技學習會、常州正德國技

❶《劍術科・序言》。

❷《申報》一九二二年十二月三日。

學社、常州武術研究會、瀘江體育學校、廣肇女校、馬良所在部隊摔跤隊等十六個，運動員共四百餘人。運動會的名字雖冠「全國」二字，實際上只有上海、北京、天津、山東、江蘇等幾個省市的運動員參加。

這次大會以表演爲主，有團體、單練、對手三種形式，共有上百個不同的項目。一些武術名家，如孫祿堂、許禹生等都參加了大會。

這次大會的舉行對宣傳武術，擴大武術的影響，提高習武者的社會地位都有一定的作用。從參加的社會武術團體來看，亦屬一次較大的武術盛會。但是，這次大會沒有比賽規程，未設裁判員，也未對參加者的技術水平做出評定，因此，它只是一次武術觀摩交流大會。大會期間雖然各武術團體間也進行了交流，但未對武術運動的發展進行深入的討論。盡管如此，這次大會對後來各地舉行的武術大會都產生了一定的影響。

第二節　國民政府時期的武術

一、中央國術館及各地國術館的建立

一九二七年以前，全國始終沒有一個具有一定權威性的隸屬政府的武術機構。一九二七年國民政府成立後，爲了提倡武術，其主要措施之一，就是支持成立中央國術館和各地國術館。原西北軍將領

張之江（一八八二—一九六六）在中央國術館的建立和發展過程中起了重要作用。

一九二七年底，張之江受馮玉祥之命，爲西北軍駐南京首席聯絡官，從此脫離軍界。張之江素重武術，到南京後亦大力宣傳武術。一九二八年三月，由張之江、鈕永建、蔡元培、孔祥熙、何應欽、于右任等二十六人發起成立「國術研究館」。一九二八年三月十五日國民政府公報第四一期刊載，第一七四號公文批准國術研究館籌備處備案。該館成立時發表了成立宣言。籌備時，已公推張之江爲館長，負責管理其事。並將海外華僑二十五萬元的捐款，撥爲開辦費。建館後，張之江爲館長，李景林爲副館長（其後有張樹聲、鈕永建、王子平、張驤伍、陳泮嶺等任過副館長）。隸屬國民政府，經費由國民政府撥助，月給一萬元（九・一八事變後減爲五千元）。

國術館初建時，館長之下，除秘書和事務人員之外，教務方面，分設武當、少林兩門，門下設科。當時武當門長高振東（擅長形意），科長劉印虎（專工太極）。少林門長王子平（擅查、滑、炮、彈腿、摔跤等），科長有馬英圖（擅八極、劈挂）、馬裕甫（專任摔跤，兼通拳棒）。另有教員若干名，各以所長分屬兩門。這種組織形式本身就標誌着門派的畛域，同時由於人事安排上各有背景，對此不滿意者從中挑撥煽動，終釀成高、王兩門長比手，劉、馬二科長竹劍拼搏的結局。

門長科長比武之後，內部矛盾表面化了，有關人員相繼去職，舊機構無形之中解體了。大約在一九二八年七月，國術研究館，改稱中央國術館，取消兩門制，設立教務、編審、總務三處，教務處，掌理研究及教授中國武術事務；編審處，掌理編著關於武術及其他武技圖書；總務處，掌握文牘會計事務。最初的三位處長是馬良（教務處）、劉崇俊（編審處）、李枝懋（總務處），後唐豪任編審處

處長。並擬《中央國術館組織大綱》、《省市國術館組織大綱》、《縣國術館組織大綱》等，於一九二九年二月公布。《中央國術館組織大綱》指出該館「以提倡中國武術，增進全民健康爲宗旨。」辦理事項爲：㈠研究中國武術與體育；㈡教授中國武術與體育；㈢編著關於國術及其他武術之圖書；㈣管理全國國術事宜。館設理事會，由九人至十一人組成。❶

中央國術館成立後不久，各省市國術館亦紛紛成立。這些國術館有的是依據《省市國術館組織大綱》、《縣國術館組織大綱》而設立的，有的則是由原武術組織改組或合併而成立的。由於各省市縣武術發展狀況不同，所以國術館發展也不平衡。截止一九三三年底，已有北平（今北京）、上海、青島、江蘇、四川、浙江、河南、山東等二十四個省、市建立了國術館，縣級國術館三百多所，許多區、村也設立了國術社。從而形成了一個自上而下的，層層設置的國術館系統。根據一九二九年二月公布的省、市、縣、區、村的國術館（社）組織大綱，各級國術館應推同級政府首長兼任館長，或由政府及董事會推定資望相當者充之，然後呈報中央國術館加以聘任，或轉報中央國術館備案。所以，不少黨政要員進入了國術館，以國術館爲其需要服務。因此，國術館的背景是比較複雜的，其在宣傳和發展武術上的作用也不盡一致。

中央國術倌的教員，皆聘當時著名武術家，如王子平、高振東、李景林、馬英圖、孫祿堂、楊澄甫、朱國禎、韓化臣等，最多時約二十—三十人左右。教務處下設有教授班、練習班。教授班學員，

❶ 王增明：《近代中國體育法規》第一〇七頁。

部分由各省市國術館保送，一部分直接招收。學期三年，每期學員不超過六十人。要有一定國術基礎，並具有中學文化程度，全部公費。練習班學員由當地招收，自備食宿，成績優異者可升入教授班。主要課程除國術源流、國術規則、弓箭學、文化課外，就是武術的單練和對抗項目。單練是拳術和器械套路，包括太極、形意、八卦、彈腿、查拳、八極、戳腳、螳螂、通臂等拳種和刀、槍、劍、棍等器械。對抗項目有摔跤、散手、拳擊、武術長兵、武術短兵、日本式劈刺術等。❶由於國術館在武術教學上採取了兼收並存，同傳各門的方針，所以在武術傳播上起了存古續絕，承前啓後的作用。而國術館的學員在衆名師指導下，博學兼得，一專多能，在技藝上皆比較全面。如今，國內外在業的老武術家，有很多就是當年國術館畢業的。

中央國術館還出版了一些武術書刊，如《國術周刊》、《國術季刊》、《國術特刊》、《少林武當考》（唐豪著，一九三〇年版）、《六合潭腿圖說》（朱國福、呂光華著，一九三三年版）、《形意母拳》（姜容樵著，一九三〇年版）、《七星劍》（吳志青著，一九二九年版）、《青萍劍》（米連科等著，一九三一年版）、《形意拳械教範》（黃柏年編著，一九二八年版）、《查拳圖說》（吳志青著，一九二九年版）等。在發掘整理和研究武術方面發揮了一定作用。另外，山東、河南等省的國術館也辦了一些定期刊物。各級國術館還組織編寫出版了一些武術教材、掛圖和專著。對武術的傳播起到了一定的推動作用。

❶ 楊松山：《舊中國中央國術館回憶片斷》，《體育史料》第九輯，第四四至四五頁。

抗日戰爭開始後，中央國術館由南京遷出，經長沙、桂林、昆明，一九四〇年遷到重慶的北碚。一九四五年抗戰勝利後又遷到重慶市區。這段時間的館長仍爲張之江，副館長是張棻（樹森），教務長是李元直，總務長是陳壽康。一九三五年前後，部分縣級以上國術館併入民衆教育館統一管理。抗日戰爭爆發後，大多數省市國術館都停辦了。抗戰之後，又有重新組建者，但由於社會動蕩，通貨膨脹，至使國術館活動也難於維持，多在風雨飄搖中銷聲匿跡了。

二、國立國術體育專科學校與普通學校中的武術課

一九三三年，張之江在南京東郊的紫金山下，創辦了「中央國術館國術體育傳習所」。學制定爲兩年，準備培養體育專業教員。學生來源，是由各省市國術館保送和在江蘇附近的幾個省招收，共錄取了學員八十人。一九三四年，傳習所改名爲「中央國術館國術體育專科學校」，學制改爲三年。原傳習所學員中，高中畢業水平的轉入學校二年級，初中畢業水平的轉入師範科二年級。資格不符者轉至國術館繼續學習國術。一九三六年又易名爲「國立國術體育專科學校」。一九四一年在四川北碚，又改爲「國立國術體育師範專科學校」，分三年制和五年制專科，招收高中和初中畢業生。「國體」第一屆專科和師範科學生是一九三六年七月畢業的。抗戰勝利後，一九四六年該校遷到天津，一九四九年最後兩屆學生（第十五、十六屆）被調整到河北師範學校體育系，「國體」的歷史至此便告結束了。

這所學校的課程設置和當時的體育院校有相同內容，也有其獨自的特點。這就是對武術頗爲重

視，尤其在術科方面更爲突出。學校規定每日早操三十分鐘時間爲練習武術的內容，學生在教師嚴格率領下，每日做大運動負荷的武術練習，操後，莫不汗流浹背。學科中有國術概論、教育學、社會學、運動生理學、解剖學、倫理學、體育原理、體育行政、體育教學法、體育建築與設備等。術科有國術（新武術、十路彈腿、四路查拳、八極拳、形意拳、太極拳、對打、刀術、劍術、槍術、棍術、中國式摔跤、拳擊）、體育（田徑、籃球、排球、足球、壘棒球、器械體操、徒手體操、墊上運動、游泳、舞蹈），另有軍事訓練每周二小時。❶從其對武術的重視及課程的設置來看，這所學校堪稱當時的「武術專門學校」。

這一時期，歐美體育在中國的發展已成爲勢不可擋的潮流。在學校體育課中，歐美體育顯然佔主導地位。而傳統武術由於研究不夠，宣傳不夠，加上學校缺少武術師資，又無統一的武術教材，因此武術課在各級學校的體育教學中所佔比例甚小。張之江在一九四〇年全國國民體育會議上指出：「查全國各級學校，列有國術課程者，統而計之，不過十分之一二，且多作爲課外活動，迄無國術課程者，尚居十分之八九。」❷

盡管如此，從二十年代末開始，一些武術工作者爲發展武術教育，始終在不懈地努力。他們不斷在各種會議上提出議案，包括培養武術師資、添設武術課程、開展武術研究、編寫武術教材等內容，

❶《國立國術體育專科學校史略》，《體育史料》第六輯，第一四至一六頁。

❷《中國近代體育議訣案選編》第一六五頁。

並做了大量的工作。因此，這一時期學校武術教育仍在不斷地向前發展。

一九二八年五月在南京召開的「第一次全國教育會議」上，張之江就提出了《請令全國學校定國術爲體育主課案》。《案》中建議一年內中央及各省區，各設武術專門學校，或於中央及各省區大學內，添設武術系；學年末，在中央及各省區大學，均於所辦署假學校中，特開武術訓練班；最近三年內，各級學校除前期小學外，均得自由添設武術課程。三年以後，武術教師當已略可敷用，即由大學院修正令各級學校將武術科正式訂入課程。❶此《案》雖然得到大會審查會認可，並且大會決議交課程標準起草委員會研究施行，但是未見下文。一九三二年，全國體育會議修正通過了《國民體育實施方案》。其《案》引言中，特述了「國術在體育上之地位」，呼籲發揚及研究國術。在「設備」條款中，指出學校體育設備應有「國術場」。在「研究事項」中，強調應研究國術之原理、派別之異同、教學及比賽之方法。但到一九四〇年，學校未設武術課的問題仍十分突出。故張之江又在全國國民體育會議上提出《擬請由部通令全國大中小各級學校列國術爲必修科案》。該《案》「請部通令全國大中小各級學校，列國術爲必修科，並給予學分。凡考試不合格者，不准升級或畢業。」此《案》經大會修正後，決定送教育部採擇施行。在這次大會上，還有教育部所交《整理國術教材案》和河南省政府教育廳提交的《編定各級學校國術教材案》。最後大會修正通過了《整理國術教材案》，送請教育部酌辦。該《案》提出的具體措施是：「由教育部聘請國內國術專家、體育專家、教育專家、生理專

❶《全國教育會議報告》，商務務印書館，一九二八年五月。

家等，組織國術教材編審委員會，組織編訂各級學校及民衆國體國術教材，依據科學方法，詳加審定整理添加數學方法說明，以作相當時期之試驗。試驗結果圓滿者，發給各級學校及民衆團體作爲體育教材之一種。」❶同年教育部第二〇四七二號部令公布了《教育部國術教材編審委員會暫行章程》。《章程》指出該會之任務：「一、編輯各種國術教材；二、審查原有之國術教材。」❷一九四一年五月，教育軍訓部又頒布了《教育軍訓部國術教材編審委員會暫行章程》，所列任務比上述增加了一條，即「完成統一之全部國術教材。」❸這兩個章程的公布，說明編寫統一的國術教材已被列入教育部工作之中。但是，從一九三二年以後的發展狀況看，武術教材的問題始終沒有得到解決。一九三四年編的初高中體育教材共二十四册，其中武術教材僅佔七%。❹一九四二年後教育部組織編寫的體育教材中無武術教材，只在體育參考書中有三本，即鄧德達的《擒拿》，溫敬銘的《短兵術》，張文廣的《摔角》，均爲教育部石印室印刷。❺

這一時期，雖然武術教材的問題始終未得到解決，但在教育部陸續頒布的正式中小學、師範學校和大學體育課程標準中，都對武術課的內容做了安排。如一九三四年的《小學體育教授細目》中就安

❶《中國近代體育議決案選編》第一六五頁、二一一四頁。
❷《近代中國體育法規》第一三〇頁。
❸《近代中國體育法規》第一三二頁。
❹習雲太：《中國武術史》第一八一頁。
❺《中國近代體育史》第一九九頁。

排有「太極操」。一九四二年公布的《小學體育課程標準》中，高級各學年的內容之一即「國術」。其內容包括兩部分：一是國術基本動作練習，二是簡易國術兩種。在一九三一年公布的《中學體育課程標準》和一九三六年的《修正中學體育課程標準》中，無論初中和高中，均有國術和角力。一九四○年十二月公布的《高級中學體育課程標準》在「自衛活動」一類中，指出應包括「拳術、劈刺、擊劍、角力等。」一九四二年九月公布的《師範學校體育課程標準》的術科類中，國術一項所佔比例，男生爲十%，女生爲五%。「教材說明」中指出：「國術（或稱自衛活動）應以多採用適於小學之教材爲宜，除拳術摔跤射擊外，應多選擇富於自衛價值之活動。」一九三六年二月公布的《暫行大學體育課程概要》中，國術內容安排有少林拳、形意拳、太極拳、八卦拳、刀術、棍術、槍術、劍術、彈丸、摔跤、搏擊等（女生去摔跤）。盡管教育部有各種法規，但各地各校的武術教育發展極不平衡。大中城市的學校有設武術課者，而鄉村學校則鮮見。一些大學，如清華大學、重慶大學、西北師院、北京師範大學等不僅有武術課，而且時有武術表演。而大多數中小學由於缺乏武術師資及教材，國術課形同虛設。正如張之江先生所說：「無國術課程者，尚居十分之八九。」

三、「土洋體育之爭」與武術的發展

所謂「土洋體育之爭」，是指近代西方體育輸入中國的過程中，與崇尚中國武術等傳統體育的思潮相碰撞，引起的一場爭論。爭論的焦點是：在中國究竟應提倡「洋體育」（指西方體育），還是提倡「土體育」（指以武術爲主的傳統體育）。這場爭論在二十世紀三十年代形成高潮。

鴉片戰爭後，西方國家在炮艦的護送下向中國進行商品輸出的同時，也伴隨著輸出了他們的近代文化，其中包括西方體育。十九世紀六十年代是西方體育傳入的初始階段，其內容主要是新軍中的兵式體操、普通體操。由於其開展範圍有限，內容軍事化強，所以未能與有廣泛群衆基礎的中國傳統體育抗衡。但此後，教會學校和基督教青年會以及中國留學生不斷把田徑、體操、球類等運動項目引入學校和社會，其競技性、趣味性、娛樂性及科學性逐漸受到中國人的關注。而體育人士也對西方體育的競賽制度、規則，場地器材，體育教學手段有了相當的認識，並使之在學校體育中得到了發展。辛亥革命後，國內各種運動競賽開始蓬勃發展，各地運動場地也逐漸得到建設。歐美體育在中國的發展已成勢不可擋的潮流。

西方體育的迅速傳播，佔領了原來屬於武術等傳統體育發展的領地，使崇尚武術等傳統體育的人士感到了一種從未有過的壓抑感。他們的民族自尊心理受到了損害。因此從維護民族文化獨立性的角度出發，主張保存和發揚武術，反對「襲他人之形式」。這種主張昭之於衆後，當時很多人相應，遂漸形成一股思潮。

這股思潮的形成，首先是受當時國粹主義的影響。庚子國難後，列強的侵略日益加重，民族危機加深。一些愛國人士深懼國亡無日，思以倡導國學，以振國民之精神，挽救國家危亡，故興起保存國粹的思潮。國粹主義思想的核心是民族主義。在對待中西方文化的問題上，他們大多數不自覺地倒向了中學的一邊，有些則不恰當地抬高「中學」的地位，對「西學」表現出了懷疑和抵觸的情緒，甚至完全反對西學，認爲西學不合中國國情。提倡「土體育」，遂成爲這一思潮的構成部分。如馬良曾

說：「考世界各國武術體育之運用，未有愈於我中華之武術者。」❶還有人說：「西人之體操，日本之柔術誇於世界」，「乃一遇吾國武術，則不待交綏，而已決其敗績者。」❷有人主張「我國國技，本具特長，不必舍固有之精神，而襲取外人之皮毛。」❸

另外，由於西方體育與中國傳統體育在知識結構、傳授方式、活動方法上均有很大不同，所以崇尚國術的人士，認爲西方體育並不適合中國人。一九二八年，張之江在《請令全國學校定國術爲體育主課案》中說：「現全國學校體操，多採歐美式訓練，既未盡合國情，尤多不切實用，較諸國術，實有天淵之別。蓋強國之本，在於強種；強種之本，在於強身；而強身之本，要以國術爲唯一方針。」❹一九三二年八月七日，天津《大公報》登載了一篇題爲「今後國民體育問題」的社評，明確提出「吾人愿大聲疾呼以告全國之主持體育者，曰：請從此脫離洋體育，提倡土體育！」同年八月在南京召開的第一次全國體育會議期間，北平教育界人士李蒸等致電大會「勿過於迷信歐美日本舶來之體育方法，而精取吾國固有之善良國術。」❺一時間，倡導國術之勢甚盛。

與此同時，亦有異議和反駁意見，認爲「今後欲應社會需要，爲捍衛國家計，宜訓練智勇兼備之

❶《中華新武術·發起總說》。
❷《形意拳抉微·序》。
❸《精武年報》一九三〇年一月，譚祖菴言。
❹《中國近代體育議決案選編》第九〇頁。
❺《體育》第一卷第九期，一九三二年九月版。

士，養成跑跳奔攀之技，決非土體育所能奏效。」❶「我國民到如今還是犯誇大症的，什麼事都以世界第一自居，好像數千年的祖宗出足了風頭，我們即使做三代英雄後的死狗似的不肖子孫，也仍然很光榮的，什麼是豐富塊偉之道藏，不過沒有系統一堆垃圾而已。」❷有人甚至認爲：「（武術）大都是象貓竄狗閃，奇形怪狀，叫人看了怪可笑的。若拿體育的眼光來考量，簡直是無一善狀。」❸

土洋體育之爭的雙方，均有偏激和缺乏全面客觀認識的傾向。這些傾向明顯有悖於中國近現代體育發展的歷史進程。因爲僅提倡一種體育形態是根本行不通的。隨著歐美體育的傳播和武術運動的發展，人們的認識也在不斷深化，終於使二者共同滙入了中國現代體育的總體系之中。

外來文化的輸入並不排除本國文化的吸收與借鑒。中國武術在西方體育迅速傳播的沖擊下，面臨的是一場如何跟上世界體育發展潮流的挑戰，其本身就處在棄舊立新的轉變時期。因此，它逐漸由強烈的拒斥反應轉向吸收與借鑑西方體育知識。這主要表現在：一、運用運動生理學、運動力學、體育測量及統計等來觀察和研究武術。二、武術列入學校體育課程，與其他項目並行實施。即使國立國術體育專科學校這種極重武術的單位，也是國術與西方體育項目並行，並向學生講授被稱爲西方體育知識的運動生理學、解剖學、運動力學等。三、武術教學上逐漸屏棄了一師一徒，單兵操練的承傳方

❺ 吳蘊瑞：論「今後國民體育問題」書後，天津《大公報》一九三二年八月二三日。

❶ 謝似顏：「評《大公報》七日社評」，《體育周報》第三十期。

❷ 龐醒躍：《參觀全國武術大會之我見》，見《東亞體育專門學校校刊》。

式，多採用一師多徒，單人與集體操練相結合，以及應用分段教學法等教學方式和手段。大大提高了武術的教學效果。而且有關武術教學方面的研究文章越來越多。四、在武術競賽方面開始設立嚴格的規則，如《國術考試條例》、《國術考試細則》等。一九三三年的中國第五屆全運會，武術首次被列爲大會表演項目。一九三五年第六屆全運會，武術被列爲大會正式比賽項目。五、武術的組織機構、社會武術團體逐漸採用現代的組織方式，管理方式。這從中央、省市、縣、區、村的「國術館（社）組織大綱」可見。就是精武體育會這樣的以教授武術爲主的民間團體，也採用董事、會長、科制，以實施科學管理。六、對武術遺產進行了挖掘整理和研究，編輯出版了一些有價值的武術書刊。如唐豪先生的《少林武當考》、《太極拳與內家拳》、《行健齋隨筆》、《王五公太極連環刀法》、《戚繼光拳經》、《內家拳》、《宗王岳陰符槍譜》、《太極拳經》、《中國武藝圖籍考》等，徐哲東的《國技論略》、《太極拳發微》、《太極拳考信錄》，陳鑫的《陳氏太拳拳圖說》等，劉蔚天在唐豪編《武藝叢書》的「感言」中寫道：「把前代遺留下來的武藝上的東西——合理的使它存在，不合理的要無憐惜地剔除出來，揚棄了它——作一度新的整理和估價。更要指明的是：武藝本身在人類歷史進展上，目前以至將來的社會，它應該佔着著怎樣的位置和價值？這樣明瞭以後，我們總能得到一個正確的，帶有科學性的實行標準，才不至於盲目的努力，從實行中可以更接近地證明了所謂武藝的價值在那裡」「他指出《武藝叢書》的產生，就是企圖負起這點任務。」從上述這段話，可以看出一些武術界人士已開始冷靜地，以科學的態度來研究和考慮如何發展武術。這對武術與近代體育融合並同步發展顯然有積極的意義。

四、「國術國考」與各種武術競賽活動

國民政府時期，曾仿古代科舉考試之法，進行了「國術考試」。其目的是經過比武，選拔出各地名手，給予獎勵，以達到提倡和促進武術普及的目的。考試分三級，即國考、省市考和縣考。國考規定每年十月舉行，省市考每年四月舉行，縣考每年十二月舉行。下級考試合格者方能報名參加上一級的考試。

各級國術考試由該級國術館組織進行。考試科目分術科和學科。術科考搏擊、摔跤、劈劍、刺槍及其他拳術或器械；學科考三民主義、國文、算學、地理、歷史、國術源流、生理衛生。考試分預試和正試兩項。預試術科有搏擊、摔跤、劈劍、刺槍、舉械，能試三項以上者爲合格。預試不及格者，不能參加正試。而正試又分爲初試、復試和決試三輪。初試按體重分爲重量級（一八二磅以上）、輕重量級（一六五磅以上至一八二磅以下）、中量級（一四八磅以上至一六五磅以下）、輕中量級（一三二磅以上至一四八磅以下）、輕量級（一三三磅以下）。凡低量級應試者，可自願參加較高之任何一級。按抽簽應對。最後淘汰至預定人數。一般縣考取三—十名，稱爲壯士。市考取五—十五名，省考取十—四十名，均稱武士。國考初試淘汰至預定人數（五十—一二〇名），授以勇士之稱。勇士可參加下一輪復試。復試勝者（二十—三十名），授以校尉之稱。校尉可參加決試。決試選出三人輪流對試一次，按捍衛、輔衛、翊衛之稱號定名位。各級均發給相應的證書和證章。這是一九二七年公布的《國術考試條例》所規定的內容，但後來執行中，有相當的出入。

第一屆國術國考於一九二八年十月十五日至二十一日在南京公共體育場舉行。選手來自各省市選派人員和中央國術館報考人員，共四百餘人。考試分預試和正試兩場進行。預試是個人表演賽，項目有拳術、短兵（刀、劍）和長兵（槍、棍），計分評定成績。預試及格者約二百餘名，最後一百五十餘名參加正試。參加正試者未按體重分組，只以抽簽分組進行淘汰賽。項目有散手、摔跤、長短兵對劈刺。散手規定，凡手、肘、腳、膝擊中對方任何部位得一點，三點二勝。凡擊中對方眼、喉、襠部均爲犯規，犯規三次取消比賽資格，嚴重者一次取消資格。當時沒有任何護具，短兵用的是一種用藤條做的，有皮質包棉並有護手的器具。擊中對方得一點，擊倒對方爲勝。擊打眼、喉、襠者爲犯規，犯規三次取消比賽資格。

經三輪較量，最後產生了朱國福、王雲鵬、張長義、馬裕甫、張英振、顧汝章、楊世文等十五名最優等者，以及三十名優等者。這次國考由於缺乏嚴格的規則和安全措施，再加上對參加者缺乏必要的教育，故傷害事故、鬥毆時有發生。

第二屆國術考試於一九三三年十月二十日至三十日在南京舉行，參加者來自湖北、河南、青島、重慶、湖南、漢口、福建、貴州、山西、山東、河北、北京、天津、浙江、上海、江西、綏遠、南京及中央國術館共二十個單位四二九（女子九人）人。這次比賽基本上按《國術考試條例》和一九三一年十一月修正的《國術考試細則》執行。選手按體重分爲五組，拳術、長兵、短兵、摔跤四個項目，凡一項勝六次者爲甲等，勝五次者爲乙等，勝四次者爲丙等。但搏擊不同，重量級因人數少，以勝兩次爲甲等，勝一次爲乙等。其餘各級別，勝四次爲甲等，三次爲乙等，二次爲丙等。這次會上，比較

突出的一點，就是每項單獨評定，逐項擇優錄取，各選前六名。這次散手搏擊比賽使用了拳套，以得點較多者爲勝。以三回決勝負，每回規定爲三分鍾。因爲強調了以點取勝，所以雙方都不敢輕易進攻，躲閃跳避者爲多，未能考出眞正水平。

在舉行兩次國考的同時，許多地方爲迎接國考舉行過縣考、市考、省考。武術考試內容大都與國考相同，而且還舉行拳腳、射箭、彈丸、工力等技藝表演。

國術考試是這一時期具有相當廣泛性的武術競賽選拔活動。盡管在實施過程中出現了不少問題，但它在促進武術普及與提高方面所發揮的積極作用是有目共睹的，尤其爲國術考試制定的《條例》和《細則》，是在武術競賽規範化方面做的有益嘗試。它反映了中國武術正一步步脫離舊的競技方式，而步人現代體育競賽的行列。

這一時期，除國術國考外，中央國術館及各地政府還組織過一些較大規模的武術競賽表演活動。如一九二九年十月在杭州舉行了「浙江國術游藝大會」。浙江省政府主席張靜江和中央國術館館長張之江同任名譽會長，李景林任會長兼評判委員長，劉百川、杜心武、楊澄甫、吳鑒泉、黃柏年等二十九人擔任評判委員。參加大會的有十九個省市的四〇〇多名武林高手。大會設比賽和表演兩項，共進行十一天。前四天爲拳械表演，後七天舉行擂台賽（散手）。參加表演的有三十多個門派的五〇〇多種不同的拳械套路，既有單練也有對練。擂台賽是在一個高六尺，寬五丈，長十丈的水泥台上進行。台上劃出一個直徑三〇尺的圓圈，作爲比賽場地。最後從參賽的一〇〇多名選手中決出了優勝者三十名，最優者十名。前十名得到了二百元至五千元的獎金。

在一些地區性的和全國性的綜合運動會上，也常設有武術表演和比賽項目。如華北運動會、華中運動會都有武術比賽。在一九二四年的第三屆全國運動會上，武術己被列爲表演項目。一九三三年第五屆全國運動會上，武術被列爲男、女競賽項目。男子設拳術、摔角、器械（刀、槍、劍、棍）、彈丸。女子設拳術和器械（只有劍術）。各按重量級、中量級和輕量級分組，不足二人者則取消該級別。男子還設有個人總分名次。最後，北平男隊和南京女隊分獲這屆運動會的男、女國術錦標。❶一九三五年在上海舉行的第六屆全國運動會上，男子國術設拳術（單人、對手），器械（單人、對手），摔角（重、中、輕三級別），射箭（射中、射遠），彈丸，踢毽（盤踢、交踢），測力（重、中、輕三級別）等七門十五項。結果河南獲冠軍，北平列亞軍，上海列第三，山東列第四。女子國術項目與男子同，惟摔角與測力不分級。結果湖南獲冠軍，河南列亞軍，上海、青島分列三、四名。❷一九四八年五月在上海舉行的第七屆全國運動會上，上海三千名高小學生表演了太極操。國術項目有拳術、器械和射箭，只設個人名次，不設錦標，而且列爲表演項目。從參加人數和效果來看，都還不如第五屆和第六屆。

五、出國訪問表演，傳播交流武術

❶《勤奮體育月報》第一卷第二期，一九三四年版。
❷《第六屆全國運動大會報告》一九三七年一月版。

中央國術館和各地國術館相繼成立後，先後組織過一些武術代表團出國訪問表演。主要目的是表演宣傳武術以及籌募發展武術的經費。

一九三六年一月，中央國術館和國術體專聯合組織南洋遠征團，歷時三個多月，經新加坡、吉隆坡、金保、怡保、太平、檳城、馬尼拉、香港等地，四月初回國。這次遠征團的團長是張之江，國術體專總務主任龐玉森任領隊，代表團由一個國術隊和一個籃球隊組成。國術隊共十人，隊長楊松山，隊員有張文廣、李錫恩、溫敬銘等；籃球隊有六人。這次出訪期間，國術隊表演六十五場，所到之處受到了各界華僑的熱烈歡迎。到新加坡時，華僑領袖陳嘉庚先生親到碼頭迎接，並爲國術表演場地做安排，觀看表演爲之宣傳。陳嘉庚和胡文虎、胡文豹兄弟還損贈了法幣二十萬。

一九三六年第十一屆奧運會在柏林舉行時，全國體協決定派出武術代表隊隨中國體育代表團赴歐表演。同年四月初在上海舉行了選拔賽。參賽的有南京、上海、河南的十五名男女運動員。選拔項目有拳術、器械和對練。評委有張之江、褚民誼、葉良、沈嗣良、王子平、佟忠義等。最後確定了十一名隊員。男隊員是張文廣、溫敬銘、鄭懷賢、金石生、寇運興、張爾鼎；女隊員是翟漣源、傅淑雲、劉玉華。隊長由天津南開大學武術教員郝銘擔任，管理員顧舜華。武術隊在南京進行了三個月的集訓，於六月二十六日離滬赴德國。經過新加坡時，應華僑的邀請作了一次武術表演。七月二十二日到達柏林。七月底武術隊在漢堡街頭和漢堡大戲院表演了兩場，受到了漢堡市民的熱列歡迎。八月十一日武術隊在一個露天劇場爲三萬觀衆作了表演，項目有太極操、各種拳術、對練及飛叉等二十餘項。長達一個多小時的表演博得了熱烈的掌聲和歡呼聲。初到德國時，圍觀的人爭先恐後看中國運動員的

頭和腳，他們認爲中國男子留長瓣，女子則纏足，是「東亞病夫」。此後，由於中國運動員在各項比賽中均一敗塗地，所以看不起中國人。而武術表演卻帶來了意想不到的效果。武術隊除在漢堡表演外，還去了法蘭克福、維斯巴頓等地，所到之地均受到了熱烈歡迎和好評。尤其「空手奪槍」這個項目，每次都要表演五、六次才能罷休。每次表演後，都有不少人要求簽名留念。當時丹麥、瑞典曾提出邀請武術隊前去表演，結果由於代表團負責人不同意，未能成行。

除中央國術館組團出國表演外，一些地方國術館也有出國訪問獻藝的情況。一九二九年八月福建永春武術界組成以潘世諷爲主任的「閩南國術團」，一行二十人，於同年十月間到新加坡、馬來西亞各地巡回表演獻技，傳播拳藝。所到之地深受海外僑胞的歡迎和支持。閩南國術團在國外期間，先後在新加坡、馬來西亞的巴生、檳城、馬六甲等地設立國術館，傳授技藝。一九三〇年八月中秋，出國表演和傳授武術一年之久的閩南國術團返回福建。他們不僅爲永春白鶴拳在東南亞的傳播起到了促進作用，而且在弘揚我國文化，滌除積弱，洗雪「東亞病夫」之辱上做出了貢獻。

第十二章　抗戰時期邊區的武術活動

抗戰時期，全國民衆爲了抵抗外侮，有很多可歌可泣的事蹟，尤其那些振撼人心的歌聲，至今縈繞在人們的耳邊。「大刀向鬼子們的頭上砍去，全國武裝的弟兄們，抗戰的一天來到了。前面有東北的義勇軍，後面有全國的老百姓，咱們中國軍隊勇敢前進……」。

抗敵歌曲形象而生動地反映了當時全國民衆的情緒，用武術與敵人浴血奮戰的情景，在華北，在華南，在邊區，雖在敵人的強烈砲火下，軍民在槍技彈藥極端缺乏，爲了堅持戰爭，戰勝敵人，不得不依靠長矛、大刀、木棍與敵人戰鬥。大量的史料也反映了當時各地的習拳練武的活動從來沒有停止過，它在中國抗日戰爭中發揮了重要的作用。

一九二九年十二月，根據中央規定，以大隊爲單位，充實士兵娛樂工作，「武術」爲其中之一。當時軍中俱樂部體育組中設有四個股，即武術、田徑、劈刺、球術。武術股以開展拳術爲主，劈刺是以劈刀和刺槍爲主，同時提倡以角力訓練搏殺技能。

一九三三年，福建軍方。召開了有軍隊、地方武裝和民衆參加的運動大會。比賽項目之中，就有打拳、劈刀和刺槍、一九三四年，湘贛軍方發出通知，爲了鍛煉鐵的身體，提高軍事技能，適應戰爭的需要，決定舉行全軍體育運動大會。規定：「劈刀」爲軍隊軍事競賽項目，「殺梭標」爲地方衛隊

競賽項目。可見當時軍隊對武術活動非常重視。

今天在武警和公安系統中普遍進行訓練用的防衛術、擒敵拳等也是那些戰爭年代總結的產物。一九三一年的某軍政學校的訓練課目中，就有「打軍拳」。此所謂「軍拳」，就是徒手防衛並擒敵的實用拳法。早晚訓練時，必先打軍拳，然後才練刺槍、投彈等。

軍隊習武項目也是多樣化的。有些軍隊，練猴拳的也很多。由戰士會武術者，向其他戰士傳授教練，以練就赤手空拳勝敵的本領。據老戰士回憶，當時如沒有戰鬥任務，就練習刺槍和劈刀。刺槍有四十勢，共五十七下；劈刀有十幾勢，六十多下。

武術也是當時民衆及學生最主要的訓練內容之一。一九三〇年九月一日，閩、粤、贛三省模範學生總會操，「國術」列爲會操的主要項目，其內容爲拳法和棍法。一九三二年又頒布的「學生公社組織法」明確規定，體育委員會要組織學生練習拳術、刀術，以期學生體格健康。習武時男女都參加，男子練拳，女子亦練拳，練完後還跳舞唱歌。當時流行的一些歌曲，就是學生普遍開展武術活動的眞實寫照。在兒童團的俱樂部裡，也設有運動組，開展的有長槍、梭標、木棍、射箭等項活動。一九三二年，兒童團總檢閱時，持有長槍、梭標、木棍的隊伍，威武雄壯，在檢閱場，宛如長龍，表現了兒童團作爲後備軍的強大力量。

軍隊遷徙到達陝北後，軍事訓練活動中仍不乏武術項目。馬海德先生《憶延安時期體育活動》一文中寫道：「耍大刀，軍隊訓練時有這門課，然後像滚雪球一樣，由軍人作教練，把民兵、老百姓組織起來，成了全區的運動。以後還組織這項目在運動會上進行比賽。」斯諾夫人尼姆·書爾斯在《續

單位	人　數	武 器 裝 備					武術器具
		錨子（矛）	大刀	土槍	鐵叉	合計	所佔比例
城市區	1061人	600	25	29	68	722	96%
二　區	810人	501	47	29		577	95%
四　區	576人	327	27	21	45	420	95%

西行漫記》中寫道：每天下午，人們都參加身體鍛煉，「對面群山四周的高原上，一隊軍士拼命練習拳術和大刀的叫喊聲」，都聽得非常清楚。關於武術在當時軍事訓練中所佔的比重，可從一九三八年自衛軍檢閱時的武器裝備統計中窺其大略。（見上表）由於邊區的社會教育工作中，「國術工作」始終是主要內容之一，而且強調在自衛軍和學生中開展，所以劈刀、刺槍、打拳、練釵活動在邊區自衛軍和學生中很普遍。

陝甘寧邊區在體育活動的開展上，提倡「中國化、大衆化和軍事化」，因此，武術在邊區文化娛樂體育健身活動中始終佔有相當的位置。這主要表現在以下三個方面：

第一、邊區開展的武術活動豐富多彩。既有力量訓練的舉石擔、石鎖（最小者十斤，大者至四十斤），又有各種拳術和刀、槍、劍、叉等器械。同時還開展了射箭、摔跤的比賽和表演。用於強體祛病的太極拳、八段錦等也得到了推廣。

第二、女子武術活動蓬勃發展。以前雖有勞動婦女參加的劈刀比賽，但爲數不多。而在延安時期，很多婦女都參加了習武活動。女子自衛軍的主要武器就是板刀和紅纓槍。一九四〇年三月二十九日《新中華報》以「揮舞板刀的女壯士」爲題，報道了「三八」運動大會上女子板刀的表

演。「女壯士們站好間隔，隨著鼻音陝北腔的口令，她們迎風飄飄地揮舞起板刀，於是劈、刺、橫掃；於是狠狠地砍下去，『殺』！於是把板刀在背上挽上一個花，又站到了原來的地方。又一陣掌聲淹沒了延水的低吟。她們舞了三套，觀衆總不滿足，還要『再來一個』……。」這繪生繪色的描寫，生動地反映了邊區的女士那熟練的武術技藝和與敵人血戰到底的英雄氣概。

第三、武術的表演和正式的比賽並舉，形式多，生動活潑。在邊區的一些大型運動會上，「劈刀」和「刺槍」，往往被列爲團體競賽項目，並有打拳、劈刀、摔跤的表演。如延安最大規模的一九四二年的「九一」運動會，就有魯藝的單人武術表演，民族學院的摔跤表演以及刺槍等項表演。每次表演後的掌聲和喝彩聲表明了邊區軍民對武術運動的熱愛之情。

艱苦卓絕的抗敵戰爭年代雖然過去了，但在那艱苦條件下，邊區軍民用武術同敵人浴血奮戰的可歌可泣的悲壯歷程卻永載於史策之中。研究和繼承當年應用和推廣武術的寶貴經驗，對發展今天的武術事業，無疑是有益的。

第十三章　中國大陸一九四九年後的武術活動

中國大陸一九四九年後邁入了一個偉大時代。與此同時，中國的武術事業獲得了新生，進入了一個前所未有的、蓬勃發展的新時期。

這一時期武術的發展可分爲四個歷史階段：

第一階段，從一九四九年十月一日至一九五六年底。這是中國武術事業的初創時期。在政府的關懷下，群衆性武術活動蓬勃發展；全國性的武術表演與競賽開始舉行；各地恢復和建立起不少的武術組織；國家開始設立武術隊；全國武術協會成立；體育院系把武術也列入了正式課程。

第二階段，從一九五七年開始至一九六六年四月。這個階段我國進入了全面的大規模的建設階段，武術也在探索、創新中前進。一九五七年全國武術評獎觀摩大會的舉行，標誌着武術開始列爲國家體育競賽項目。一九五八年制定了《武術競賽規則》，武術規定及自選套路迅速發展；各省、市、自治區紛紛成立武術運動隊，一些業餘體校也設立了武術班；群衆性武術活動進一步活躍；武術開始列入中小學體育教學大綱；一批武術著作紛紛問世。武術競賽雖然日趁頻繁，但是比賽項目太少，規定太死，對發展各種傳統項目不利。另外，有些套路過多地吸收了體操及舞蹈動作，只注重其表演性，在一定程度上消弱了武術的特色。

第三階段，從一九六六年五月至一九七八年十一月。這個歷史階段的武術，可分爲兩個時期來看。第一時期是一九六六年五月至一九七六年十月的「文化大革命」。在這十年中，武術事業受到了嚴重的摧殘。直到後期，各地武術才得到一定程度的恢復。第二時期是一九七六年至一九七八年十一月。武術事業在撥亂反正中恢復和發展。

第四階段是從一九七八年十二月至今。武術事業進入了一個全面發展的新的歷史階段。一九七九年拉開了挖掘、整理傳統武術的工作的序幕，這項工作歷時八年之久，在搶救武術文化遺產方面取得了巨大的成果。在武術競賽方面改變了以往只有單一的套路競賽的制度，形成武術套路競賽、散手競賽、觀摩交流等多種形式並存的競賽體制。在改革開放浪潮中，民辦武館、武校、拳社等紛紛建立，並產生了「武術之鄉」。爲了適應武術工作發展的需要，國家體委武術研究院和武術學會相繼成立，使武術研究推廣工作不斷向深層發展。體育院校也相繼成立了武術系，培養了不少武術專門人才。武術運動隊伍也得到了進一步加強。關於氣功的研究與管理工作也得到逐步開展，對科學地發展氣功事業起了積極作用。中國武術開始穩步推向世界，各洲武協和國際武術聯合會成立，武術已被列爲亞運會和東亞、東南亞運動會的正式比賽項目，世界武術錦標賽也已舉行。

第一節　一九四九年後武術事業的初創與發展（一九四九・一〇—一九五六）

一九四九年十月一日以後，中國的體育事業也獲得了新生，進入了一個新的發展時期。武術也得

到了蓬勃發展。

一九五〇年，中華全國體育總會在北京召開了武術座談會，就中國武術如何發展進行討論。參加座談會的有張文廣（天津）、徐致一（上海）、田鎮峰（北京）等。會上大家暢所欲言，對發展中國武術充滿了信心。認爲武術做爲傳統體育項目，應該得到不斷地繼承與發展，希望廣大體育工作者投入到對武術的挖掘、整理和研究中來，以推動武術的普及和發展。在政府的倡導下，這項活動在工人、民衆和學生中很快得到了開展。那時，天津市一些棉紡織廠、鐵路和建築單位建立了武術隊。山西太原市郊區有二十多個村子的青年民衆經常在晚上練武術。哈爾濱工業大學有幾百名學生堅持武術鍛煉。

一九五二年，在全國體育總會第二屆代表大會的報告中指出：「對於那些爲大衆所熟悉和愛好的武術、摔跤、石鎖、砂袋、舉石擔、騎馬、跳繩等必須予以重視，並加以改進，去掉其不科學的部分，使之成爲廣泛開展一般大衆中的體育活動的有效形式之一。」❶由於體總有明確的指示，因此各地廠礦、企業、學校和機關中的武術鍛煉小組迅速增加，社會上一些拳社也開始恢復和發展。

國家體委成立後，爲了推動武術及其民族形式體育的發展，一九五三年的十一月八日至十二日，在天津舉行了全國民族形式體育表演及競賽大會。參加大會的有六大行政區、火車頭體育協會等七個

❶ 國家體委政策研究室主編：《體育運動文件選編》一九四九—一九八一，人民體育出版社一九八二年版，第一六七頁。

單位，滙集了漢、滿、蒙古、回、維吾爾、哈薩克、塔塔爾、苗、傣、北韓等十個民族的體育選手，其中三分之二是工人、農民。有一四五名運動員作了三三二個項目的表演。武術是這次大會的主要內容，僅拳術就有少林、羅漢、八極、猴拳、綿拳、查拳、八卦、太極、通臂、螳螂等一三九項。大會還進行了散手和短兵的比賽，在武術對抗項目的競賽上做了嘗試。

大會期間，體委主任在接見記者時對武術工作發表了精辟的意見。他說：「民間流傳的武術套路是很多的，不僅漢族有，各少數民族也有，這是要花費力氣去挖掘的。譬如一座寶山，要探明情況發掘出來，這是頭一件要做的事。被挖掘出來的東西是眞寶還是假寶，又得花費力氣去淘洗、整理。要剔出其違反科學的東西，打開人們的眼界，還復它固有的健康的形體。如何使它符合科學原理，使他們更易於掌握，收到增強體質的效驗，這是很重要的第二件事。要提高拳藝，不外兩個方法：一是從現有基礎上開拓新境界，一是博採他人的擅長。只有經過刻苦認眞的揣摩，道路才能越走越寬。習前人之習，也才能在自己手裡發揚光大，取得更大更多的成效。這是第三件事。」實踐證明，他所提出的發掘、整理、發揚光大武術的主張對中國武術的發展有重要的指導意義。❶

全國民族形式體育大會後，還組織了赴京武術表演團。表演團在北京中南海懷仁堂作了滙報表演。表演團還在一些高等院校作了表演，受到了熱烈歡迎。

在這次大會的推動下，各地武術組織和活動發展很快。國家體委和一些省、市體委設立了專門工

❶《當代中國體育》第一五一頁。

作機構。不少地方參加武術活動的青少年迅速增加，各種武術組織恢復和建立起來。一九五四年成立了國家武術隊。由於政府對武術的重視，武術工作者的社會地位提高了。有的被選爲人民代表，有的被選爲全國體育總會委員，有的成爲高等院校的教師。這一年，各地體育院系，也把武術列入了正式課程。

武術作爲一個長期的歷史產物，它既有中華民族積極進取的精神和博大精深的內容，同時也混雜着一些消極落後，陳腐虛妄的塵埃。一九四九年後，社會上有些武術社團情況複雜，有些還在推行那些封建迷信，對健康有害的東西；有的借武術爲名，做壞事。考慮到這方面的情況，一九五五年的全國體育工作會議對武術工作採取了暫時收縮，加以整頓的方針。包括「只在中央體委成立武術研究社」，「廠礦、企業、學校、部隊和機關中原有的武術鍛煉小組應加以整頓，沒有的暫不建立。農村中堅決停止發展。」「社會上的一些拳社、武術聯誼會等組織必須停止發展」。而借武術之名教人偷盜、奸污婦女，發展會道門，隱藏罪犯應當依法制裁等。❶當時這一方針是必要的。但是，由於對武術發展中的陰暗面看得過重，以致停了一些不該停的武術活動，有些老武術工作者受到了不正確的對待，這是一個教訓。❷

一九五六年三月九日，當局在同國家體委負責人談話時指出：「要加強研究，改革武術、氣功等

❶《選編》第二十四頁。

❷《當代中國體育》第一五一——一五二頁。

我國的傳統體育項目。研究其科學價值。採用各種辦法，傳授推廣。」這一指示促進了武術運動在研究改革中發展。同年四月二十八日頒發的國家運動競賽制度的暫行規定（草案）中，有把「武術列爲表演項目，定期舉行」的條款。當時，人們考慮如何運用競賽的方法來推動武術運動的發展，於是加以試驗。一九五六年十一月一日至七日，在北京舉行的十二單位武術表演大會上，首先試行打分的方法，以區分出運動員技術水平的高低。盡管這種做法只是一種嘗試，但畢竟使武術套路的比賽向前邁進了一步，爲後來制定武術競賽規則打下了基礎。大會期間，當時爲體委副主任等分別接見了參加大會的老武術家。大會主持人指出：「在武術項目推廣上，從實際出發，首先抓住全國發展比較普遍的項目，作爲研究發展的重點，逐步整理武術技術，建立運動制度。」同年，建立了中國武術協會。從此，武術開始有組織有步驟地發展了。

第二節　武術在探索、創新中前進（一九五七—一九六六・四）

這一時期，我國已進入了全面的大規模的建設階段。武術事業也在探索、創新中前進，取得了許多成就。

從一九五七年開始，國家體委有關部門連續三年舉辦全國性的武術學習會，由老年、中年、青年武術工作者參加，學習擬定的體育方針政策，交流技藝，討論學術問題。這在動員廣大武術工作者積極性，提高他們的業務水平，推動武術運動的發展和改革等方面，都起了重要作用。

一九五七年一月十七日通過的國家體委「關於一九五六年體育工作總結及一九五七年工作的要求」中說：「武術是我們民族文化遺產的一部分，我們應當根據政府對民族文化遺產的方針來對待武術工作，同時作爲一個運動項目繼續推行。過去在這一工作中的主要缺點是缺乏倡導和沒有團結更多的人共同來作，發生了一些混亂和自流現象。這是應該改進的。」「今後，不論工人、農民、學生或機關幹部，凡是愛好武術的，都可以像其他項目一樣，自願地組成鍛煉小組或單獨進行鍛煉。各地可以舉辦武術表演，或將武術表演和體操比賽結合舉行，以互相觀摩和提高。」❶這是國家體委針對以往武術工作中的問題，提出的改進意見。它不僅確定了把武術作爲一個運動項目繼續推廣，而且支持各地舉辦武術表演和群衆性武術活動的開展。同年，中華全國總工會體育運動部在一九五七年職工體育工作計劃要點中指出：根據廠礦企業的具體條件，可積極開展武術等體育活動，逐步擴大各種運動隊和鍛煉小組。這些方針政策，無疑給武術的發展注入了活力，大大提高了廣大武術工作者的積極性和創造性，爲武術事業的繁榮鋪平了道路。

一九五七年六月十六月至二十一日，在北京舉行了全國武術評獎觀摩大會。這是中國第一次把武術列爲國家體育競賽項目。參加大會的有二十七個省、自治區、直轄市的一八三名男女運動員。結果有三十名運動員得分在八分以上（各項武術表演和比賽項目的最高得分均爲十分），獲一等獎。從一九五八年開始，中國武術協會邀請了一些經驗豐富的武術工作者，反復討論研究，起草了中國第一部

❶ 《體育運動文件滙編》第三輯，人民體育出版社，一九五八年版，第十一—十二頁。

《武術競賽規則》，一九五九年由國家體委批准公布施行。這個規則是以長拳（規定拳、自選拳）、長拳類短器械（刀、劍規定與自選）和長器械（槍、棍規定與自選）爲競賽對象制定的。它對統一的長拳套路的推廣有積極作用。特別是規則允許創編自選套路，發揮了教練員和運動的創造性，使套路動作、組合、難度、布局等都有了新的突破，從而形成了一個新的，適應於青少年鍛煉的武術體系。但是，由於規則在內容上的限制和競賽形式的單一，使衆多的傳統套路受到了排斥，因而挫傷了一些民間武術家的積極性。

一九五八年九月七日至十六日，在北京舉行了全國武術運動會。有二十七個隊二六〇名運動員參賽。大會試用了《武術競賽規則》。一九五九年三月二十二日至二十七日在北京舉行的全國青少年武術運動會和一九五九年九月在北京舉行的全國運動會武術比賽，均正式按這個規則執行。全運會武術比賽設比賽項目和表演項目兩大類。在比賽項目中設長拳、太極拳、長器械和短器械四個單項。各單項和團體總分都按得分多少錄取前八名。上海隊獲團體總分第一名。表演項目只評分不計名次，對優秀者按水平分別給予一、二、三等獎。爲了更好地執行規則，一九五九年還舉辦過全國武術裁判員訓練班。

一九六〇年九月十八日至二十五日在鄭州舉辦的全國武術運動會，除原設有的長拳、太極拳、長器械和短器械外，增設了南拳項目。表演項目也予以計分。一九六三年和一九六四年先後在上海和濟南舉行了十五個單位和十九個單位的武術及射箭錦標賽。在這些比賽中，實行了男女分組，均設個人全能。器械項目分別以刀術、劍術、棍術、槍術計分，因此獲獎人數增加了。

從一九五七年開始實行的武術比賽制度在促進各省、自治區、直轄市辦好武術運動，建立武術隊等方面起了很大作用。此後，各省、自治區、直轄市紛紛成立武術運動隊，一些業餘體校也增設了武術班。使長拳、太極拳、南拳等競賽套路迅速得到了普及和提高。但是，「當時的武術競賽還存在不少問題，其中較突出的：一是比賽的項目太少，規定過死，不利於發展各種傳統項目和風格；二是有些套路過多和孤立地吸收了體操及舞蹈動作，在一定程度上削弱了武術的特點。」❶

一九四九年就制定了中小學體育教學大綱，但是由於當時武術做爲一個學科正在研究與建設中，所以一九五〇年和一九五六年中小學體育教學大綱中均未將武術列入其內。直到一九六一年重新修訂中小學體育教學大綱時，才有了武術課時和內容。小學一至六年級均有武術課，內容有武術基本功、武術操和初級拳第一路。初中階段則復習和提高已學基本功，學習武術操第二套和初級拳第二路。高中階段除復習提高已學基木功外，還要學習初級拳第三路和青年拳（單練或對練）。另外，在初高中還有武術選用教材，初中選用教材爲上一級授課內容，高中選用教材有三合劍、初級劍術和初級棍術。

這一時期，武術的研究整理工作也有進展。從一九五六年下半年開始，國家體委有關部門就組織老年和中年武術工作者，在繼承傳統武術基礎上，廣收衆家之長，整理編寫出了簡化太極拳，初級、乙組、甲組長拳、刀、劍、棍、槍等二十二種拳術和器械套路。這項工作歷時兩年才完成。另外，各

❶《當代中國體育》第一五三頁。

地出版社也出版了不少不同流派的武術著作，如各家各式的《太極拳》、《青年拳》、《綿拳》《華拳》、《武術運動基本訓練》、《拳術二十法》、《太極劍》、《太極刀》、《八卦掌》及《八段錦》等。一九六一年還組織體育院校的武術專家編寫了體育院系本科武術通用教材。在編寫這些武術著作的過程中，剔除了過去混雜於某些武術項目中的不科學的內容，在武術鍛煉方法，教學方法，健身效應，套路編排及競賽組織與裁判法等方面都做了比較詳細的介紹。尤其這一時期出版的一些武術掛圖深受群衆歡迎，推動了武術的普及與發展。

一九六〇年，政府派員訪問緬甸時，中國武術隊曾隨行前往表演。這是一九四九年以後，中國武術隊的首次出訪。它向國外宣傳了中國武術，使外國朋友對中國武術運動有了認識。

這一時期，我國體育事業雖然受到了許多錯誤的影響和經歷了六〇年代初三年國民經濟困難時期，但總的看來，群衆性武術活動還是向前發展的。全國有數百萬人打太極拳，練各種傳統拳和長拳。許多省、自治區、直轄市建立了武術隊，業餘體校武術班也有增加。各體育學院和師範院校體育系也培養出了一批武術人才。湧現了一大批優秀的武術運動員。一九六五年九月在北京舉行的第二屆全運會上，武術爲大會表演項目，共有十七個隊七十七名運動員參加了表演。

第三節　武術在「文革」中遭浩劫及「文革」後兩年中武術的發展（一九六六・五—一九七八・一二）

一九六六年五月至一九七六年十月的「文革」十年大動亂，使整個中國陷入了空前的浩劫之中。武術同其它事業一樣遭到了極爲嚴重的破壞。一些正常的武術活動被當作「封建糟粕」進行了批判。老武術工作者被扣上封建遺老或「歷史反革命」的帽子關進牛棚。武術器械被收繳毀壞。古老的拳械譜和大量武術書被抄繳燒掉，使很多珍貴的武術文獻毀於文革之中。

民間拳師不敢授徒，喜愛武術的人也不敢求師練武。武術隊大都解散了。有些省、自治區、直轄市只留少數隊員以做政治性的表演。這時，武術向兩個極端發展：一是不講攻防技能，只講表演效果。追求動作、組合、布局上的「美」，失去了武術固有的特點和風格；一是利用武術爲「文攻武衛」服務，以技擊訓練人員參加武鬥。有些壞分子通過師徒關係，控制武術會（館），在地方上稱霸，嚴重破壞了武術的聲譽。

一九七二年，在有些管員關懷下，武術同其他一些體育項目開始恢復，全國性的武術賽和表演，在停頓六年之後又舉辦了。一九七二年十一月和一九七四年八月分別在濟南和西安舉辦了全國武術表演大會和全國武術比賽大會。一九七四年中國武術隊又開始了出國訪問。但是，「四人幫」並沒有放鬆對體育這塊陣地的破壞，他們插手國家體委，大批「復辟回潮」，推行所謂「體育革命」，迫害幹

部和群衆，使武術事業再一次遭到摧殘。但是「四人幫」的倒行逆施受到了體育界廣大幹部群衆的不滿，他們紛紛抵制，堅持工作，使體育事業繼續發展。這一時期，很多地方都恢復了武術輔導站，舉辦太極拳等各種訓練班。省、自治區、直轄市的武術隊也在不斷調整、補充，加強訓練。業餘體校的武術班訓練也趨於正規化。一九七五年九月十三日至二十五日第三屆運動會武術比賽在北京舉行，參加的有二十八個單位，三二六名運動員。一九七六年八月二十七日至九月七日，又在哈爾濱舉辦了全國武術匯報表演大會，參加的有二十五個單位，二九三名運動員。總之，文化大革命後期，由於廣大武術工作者的努力，各省自治區武術事業仍得到了不同程度的發展。

粉碎「四人幫」以後，體育戰線撥亂反正，正本清源，呈現出了一派安定團結欣欣向榮的局面。武術事業也開始全面恢復和發展。全國及各地武術競賽活動日趨活躍。一九七七年八月一日至十二日在內蒙古舉辦了「文化大革命」後的第一屆全國武術比賽，共有二十七個單位，四三八名運動員參加了大會。大會競賽表演的不同種類，不同特點的拳術和器械就有六十多個。就拳術而言，除長拳外，還有太極拳、南拳、八卦掌、行意拳、通臂拳、翻子拳、鷹爪拳、螳螂拳、猴拳、地趟拳、戳腳、二路攔截等。這次大會參加的人數之多，項目之豐富，在武術比賽史上都是空前的。一九七八年十月十五日至二十九日又在湖南湘潭舉行了全國武術比賽。這次參加的有二十八個省、市、自治區代表隊和北京體院隊，共二十九個單位，男、女運動員四三〇餘人。這次大會規定各隊除參加武術比賽的運動員外，還特邀兩名優秀的民間武術家參加表演，表明了對傳統項目的重視。

除全國性的武術比賽外，各省市自治區也頻繁舉辦各種類型的武術比賽。尤其值得注意的是，一

些地方開始注重武術傳統項目的競賽與表演活動。如湖南省曾於一九七六年十二月在長沙舉辦了一次規模空前的「民間武術觀摩表演大會」。規定各地市以民間拳師組成代表隊，共有一五〇多名運動員參加了觀摩表演。❶這次大會對民間拳師的思想，放下包袱，爲武術事業的發展貢獻力量起了積極的作用。但是，從總體上看，武術工作仍然堅持的是單一的自選、規定套路的競賽形式，而創新大都是在這個基礎上的創新發展。在這種單一的競賽模式下，不利於武術在更大範圍的發展，尤其不利於不同的武術練功法，不同武術拳械流派的存在與發展。因此，武術不僅面臨的是一些身懷絕技的老拳師相繼去世，後繼乏人的問題，而且面臨採取何種形式，使規定套路、民間傳統套路以及攻防武術同時並舉，相得益彰的問題。

一九七八年五月開始的關於眞理標準問題的討論，對武術界衝破長期以來「左」傾錯誤思想的禁錮，促進武術的改革發展起了重要作用。一九七八年的下半年，國家體委指示北京體院、武漢體院和浙江省體委作爲散手的試點，開始進行散手技術的研究和競賽方法的探討。已停止二十五年的武術對抗項目終於被提上了武術運動的議事日程，爲日後成爲體育競賽項目打下了基礎。原來心有餘悸的一些武術工作者也發表了很多意見，他們提出要盡快挖掘整理武術遺產，如果「人琴俱亡」，悔之晚矣。一些人提出要迅速加強武術理論建設，剔除迷信玄虛的東西，使武術沿著科學化方向發展。同年九月，北京體院和武漢體院招收了「文化大革命」後的第一批武術研究生。著手研究武術技藝及理論

❶《湖南武術史》第六十八頁。

中一些重要問題。在一九七八年修定的中小學體育教學大綱中，也首次增加了武術攻防動作的教學內容。大綱規定自高中一年級開始，除學少年拳外，增加武術單人攻防和雙人攻防動作，有原地和上步的上架直拳、直拳勾拳和下砸彈踢。高中二年級有單人和雙人的摟手勾踢、雙架搬推、纏腕擰別及扶地後倒。這顯然是很大的變化。

一九七八年秋，在國家體委統一組織下，又第二次編寫了全國體育院系本科的通用教材十二種。其中武術教材分爲三册，在第三册中首次納入了我國的散打技擊術。這是武術教材的建設又走出了重要的一步。

第四節　在改革開放中發展的武術（一九七八・一二—）

一九七八年十二月十八日至二十二日，第十一屆中央委員會第三次全體會議在北京舉行。會議確定把工作重點轉移到現代化建設上來。體育工作也開始轉移工作着重點，提出「把注意力集中到高速度發展體育事業上來，努力攀登世界體育高峰，武術事業也進入了一個蓬勃發展的新階段。

一、挖掘、整理傳統武術，槍救武術文化遺產

十一屆三中全會後，多年來被忽視了的武術遺產的挖掘、整理工作，重新被提上了重要位置。一九七九的一月，國家體委下發了《關於發掘、整理武術遺產的通知》，要求「各地體委一定要對武術

的繼承、發掘、研究、整理工作給予足夠的重視。有號召、有要求、有措施，作出成果。」由此而揭開了挖掘、整理武術文化遺產的序幕。通知下達後，湖南、廣東、河北、四川、陝西、河南等省紛紛組織調查研究組深入到各地、縣、市、對民間武術狀況進行調查研究，制定發掘、整理與研究的方案。

由於中國長期處於封建社會，武術技藝主要是靠口傳身授，世代相傳。有關武藝的文獻資料遺留很少。因此無論是技藝還是資料相當一部分保存在一些老拳師身上。但是由於長期忽視挖掘、整理和研究這些文化遺產，使這些寶貴遺產瀕於淹沒的境地。據十八個省、市、自治區體委對老拳師的初步調查看，六十歲以上的有三四九名，超過七十歲的就佔六十二%，其中四九人超過八十歲，七人超過九十歲。河北省的戳腳名家劉景山，在粉碎「四人幫」後，他以七十五歲高齡參加了保定地區武術表演。正當體委組織人力對他所掌握的戳腳進行整理時，他競猝然病故。當時「人去藝絕」的現象在各地都有。這正說明武術遺產的挖掘、整理工作迫在眉睫。

一九七九年初，國家體委有關部門組織武術調查組，分赴山西、陝西、四川、河北等十三個省、市，進行了比較廣泛的考察。五月，圍繞著武術的發掘整理，在廣西南寧舉行了全國武術觀摩交流大會。來自全國二十九個省、市、自治區和香港、澳門等三十一個單位的二八四名運動員參加了大會。表演了各種流派的武術達五一〇項。其中一些是埋沒多年的拳種。屬於武術技擊對抗項目的散手和短兵也在大會上作了嘗試性表演。運動員中七十歲以上的佔一〇%，年紀最大的是九十四歲。大會之後，還選出了一批運動員赴首都作了表演。此後，每年舉行的全國武術觀摩交流大會對挖掘、整理工

作起了積極的宣傳和推動作用。

在挖掘、整理武術遺產的過程中，各地體委和武術協會都積極地開展工作，取得了很大成果。廣東省體委由科研所組織人員，對廣東南拳的流傳情況做了深入的調查。他們用了一年多的時間，先後到三十三個市、縣，跟那裡的武術界人士開了六十多次座談會，對洪、劉、蔡、李、莫、咏春、俠拳、蔡李佛、白眉等二十二個流派三〇〇多項拳術進行了調查，整理了五十多套拳術和器械套路，寫出了調查報告，出版了《南拳·拳術》、《南拳·棍·鈀·刀》等專門著作。河北省體委、省武術協會，從一九八〇年七月至一九八二年八月，調查研究了三十二個縣、市的武術傳統項目。他們先後訪問了屬於七十七個門派、拳種、武術會的二三四位拳師，爲其中五十多人拍了照片，爲一些介紹拳種的講話錄了音，重點整理了戳腳、通背、六合、八極、燕青等十九個拳種的詳細資料。四川省重慶市體委和江北縣體委撥專款重點幫助整理了老武術家趙子虬的技藝，使趙完成了《三十六閉手——四川南拳》、《中國武術管窺錄》等二十餘萬字的手稿。浙江杭州市一九八三年普查結果，共有武術拳種七十六個，武術器械六十七種，老拳師七十四人。河南省通過普查，統計全省共有武術拳械套路一二四八套，拳種一六一個，其中稀有拳種一二三個，如空夢拳、姜家拳、八服拳、聖門蓮花拳、技子拳、兔將拳等。對重點拳種和套路進行了錄影。對發源於河南並流行較廣的少林武術、陳式太極拳、萇家拳、查拳錄製了專輯。並對全省老拳師四百六十餘人建立了技術檔案，爲進一步整理老拳師的技藝準備了條件。河南通過挖整，還收集了大批文獻資料和實物。價值較高的計二六七件，其中文獻資料一六八件，古兵器六十九件，練功圖二卷，繪畫作品六件。

一九八二年十二月全國武術工作會議又明確提出：挖掘傳統武術，搶救武術文化遺產，是當前的緊迫任務。並指示北京、上海、武漢、西安、成都、瀋陽六所體院，在國家體委挖掘整理小組的統一規劃和指導下，按六個大區分片與省、市、自治區體委密切配合做好這項工作。一九八三年初，國家體委成立了武術挖掘整理小組，負責對各地的工作進行統籌安排和督促、協調。同年五月國家體委在南昌召開挖掘整理會議，國家撥專款數十萬元支持這項工作。此後，全國有二十八個、自治區、直轄市成立了武術挖掘整理小組，一場全國性的大模的武術遺產普查工作開始了。

一九八四年六月二十六日至七月四日，「全國武術挖掘整理成果滙報會」在河北省承德市舉行。來自全國各地的一六一名代表，四十一名列席代表參加了會議。大會舉辦了「全國武術挖掘整理成果展覽」（後移至北京繼續展出），並交流了經驗。會議結束時，爲全國武術挖掘整理的先進集體和先進個人頒發了獎品。一九八六年三月二十四日至二十八日在北京召開了「全國武術挖掘整理總結表彰會」，同時舉辦了展覽會，並對挖掘整理中的先進單位、先進個人進行了獎勵。至此，挖掘整理工作告一段落。根據統計，這次挖整工作查明了全國（除台灣外）源流有序、拳理明晰、風格獨特、自成體系的拳種達一二九個，並使許多瀕於湮沒，鮮爲人知的拳種得以搶救。全國各省、區、市共編寫拳械錄達六五一萬字，錄製了三九四．五小時的錄影帶；共徵集到了文物資料達四八二本，古兵器三九二件，有關珍貴實物二十九件。這項工作還極大地調動了老拳師們的積極性，並培養了一批挖掘整理和推廣武術的骨幹，對武術事業的發展產生了重大影響。

二、走向多樣化的武術競賽體制

我國武術競賽活動在一九七九年以前基本上是以武術套路爲主的單一競賽形式，而且主要是通過全國武術比賽的形式來進行的。但自一九七九年開始，這種競賽體制開始發生變化。

自一九七九年五月在南寧舉行第一屆全國武術觀摩交流大會開始，就形成了全國武術表演與競賽並存的形式。到一九八六年止，全國武術觀摩交流大會共舉辦了八屆。一九八七年以後，是每兩年舉行一次。運動員可根據特長報二至四個項目。

一九七九年三月，國家體委決定將武術散手列爲試驗項目。此後連續三年分別在南寧、太原、瀋陽作了散手的推廣表演。一九八二年在競賽規則初訂後，於北京舉行了首屆「全國武術對抗項目表演賽」。經過七屆表演賽的實驗，一九八九年，國家體委決定列散手爲體育正式競賽項目，並頒布了《武術散手競賽規則》。同年開始正式舉辦「全國武術散手擂台賽」。一九九〇年又頒布了《武術散手運動員技術等級標準》。全國散手擂台賽的舉行，標示著一個以武術套路競賽（包括表演）及武術散手競賽爲基本框架的新的全國武術競賽體制的形成，從而改變了以往只做套路競賽的單一競賽制度，豐富了武術的競賽內容。受到了人們的普遍贊揚。

除上述競賽形式外，還有每年舉行的「全國太極拳、劍比賽」（從一九八六年開始），「全國少年『武士杯』比賽」（原稱「全國業餘體校武術比賽」一九八五年開始。一九八六年改爲「全國少年武士杯邀請賽」，（後改爲現名），以及不定期的「全國體育學院武術比賽」，和以武術館、校爲對

象，以民間傳統武術爲內容的競賽等。從而構成了較爲完善的全國武術競賽體制，基本上滿足了不同年齡，不同層次水平，不同興趣愛好的人們的需要。推動了武術運動的進一步發展。

一九八五年一月，國家體委爲進一步促進武術運動員技術水平的提高，頒布了《武術運動員技術等級試行標準》。《標準》規定武術運動員技術等級分爲武英級、一級武士、二級武士、三級武士、武童級五個等級。「武英級」是指全國比賽中獲全能前十五名，總分達五十四分者。「一級武士」是在全國比賽中全能總分達五十二・五分者；省、自治區、直轄市比賽中獲全能前三名，總分達五二・五分者。「二級武士」是省、自治區、直轄市比賽中獲三項總分前十五名，分值達二十五・五分者；省轄市、地區和相當於該級比賽中獲三項總分前六名，分值達二十五・五分者。「三級武士」是縣或相當於縣的基層比賽中，三項成績總分達二十四分者。「武童級」是縣或相當於縣的基層比賽中，兩項成績總分達十六分者（獲得者年齡須在十八周歲以下）。《標準》的頒布對鼓勵運動員勤學苦練，迅速提高運動技術水平起了積極的推動作用。到一九九二年止，全國已有四五〇多名優秀武術運動員獲得了「武英」稱號。

另外，值得注意的是，在全國武術比賽中，接受了過去的經驗教訓，一方面陸續增設比賽項目，以滿足繼承、發展衆多項目的需要；另一方面通過修訂打分辦法，提倡動作規格化，提倡發展攻守技術，以盡量保持武術的傳統特點。到一九八二年全國武術比賽時，男女項目都已增加到十六項，即集體項目、自選長拳、太極拳、南拳、刀術、劍術、槍術、棍術、傳統拳術一類、傳統拳術二類、傳統拳術三類、傳統拳術四類、傳統單器械、傳統雙器械、傳統軟器械、對練（一九八四年，傳統拳術、

傳統器械都改稱其他拳術、其他器械）。由於武術的套路比賽內容較前豐富，所以不僅吸引了國內廣大武術愛好者，而且也吸引了不少外國友人前來參觀學習。

三、群眾性武術活動的進一步發展

十一屆三中全會以後，國家體委提出了體育工作的政策要靈活，路子要放寬，逐步改革什麼活動都由國家包下來的作法，鼓勵社會力量和群衆自辦體育，推動群衆體育活動的發展。農村實行生產責任制以後，生產發展了，生活改善了，農民也迫切要求豐富業餘文化生活。城鎮中的文化體育場、館、宮、部也積極爲群衆體育活動提供方便。這些都爲武術的發展創造了條件，使城鄉掀起一股「武術熱」。

據一九八一年統計，北京市有一六一個太極拳輔導站，參加活動的有五萬多人；各區和人民文化宮開辦了武術訓練班或武術館，有二六〇〇〇多人參加學習和鍛煉；著名的高等學府北京大學成立了武術協會，並把成立協會這一天定爲武術節。上海市有一三〇多個武術活動站，四七〇個活動點，每天約六萬人參加鍛煉。河南省有三〇〇個武術輔導站，每天也有六萬多人參加活動。一些有武術傳統的縣、鄉，參加武術鍛煉的人顯著增多。不少過去沒有武術活動的縣、鄉也開展起來。湖南省東安縣四十八萬人口中有二十一萬人經常參加武術活動，有九十%的小學成立了武術隊。陳氏太極拳發源地河南溫縣陳家溝有七十%的人會打拳。在素有武術傳統的河北滄州境內，習武者達數十萬人。據一九八三年統計，全國二十八個省、市、自治區所建各種拳操輔導站三五七〇多個。

一九八二年六月，當時的國家體委主任在全國省、市、區體委主住滙報會上特別強調了辦武術工作的重要性，指出：「在我國不推廣武術，不推廣民族傳統體育，就不可能形成廣泛的群衆體育活動。過去我們沒有把武術擺到重要的位置上來，應該說是個大缺點。」❶同年十二月在北京召開了一九四九年以來規模最大、最重要的一次「全國武術工作會議」。有三六〇多人參加了會議。這次會議總結了三十多年來武術工作的經驗，提出了今後發展武術的十項方針。其第一項就是「大力開展群衆性武術活動，堅持普及和提高相結合」❷這次會議對群衆性武術活動的發展有積極的推動作用。

一九七九年以後，群衆自辦武術館、站、社和私人教拳的現象越來越多。爲了使這些館、站、社等能建設和增強人民體質服務，國家體委本著加強倡導，加強管理，管而不死，活而不亂的原則，於一九八三年八月十八日下發了《關於對群衆自辦武術館和私人教拳加強管理的意見》。《意見》對群衆自辦武術館、站、社及私人教拳提出了具體的實施方法，並對各地體委對此項工作的倡導和管理也提出了要求。《意見》下發後，一些地區又結合本地區的實際情況，製訂了管理辦法和實施細則。各地體委及武術協會還對已辦的武術館、社、校等進行了檢查驗收，取締了一些不具備開辦條件，有封建迷信，招搖撞騙及其他非法活動的組織，保障了民間武術活動的健康發展。

由於各地對民間武術活動的重視，所以各類武術館、拳社不斷湧現。湖南省一九八九年五月調

❶《選編》一九八二—一九八六，第二三頁。

❷《中華武術》一九八三年第一期，第六頁。

查，全省有公辦、集體辦、個人辦的武術館、拳社、武術學校三〇〇多個，其中個人辦的佔七四%。經各級體委批准的武術館、拳社、武術學校有一二七所。❶滄州地區據不完全統計，到一九九〇年止，孟村、南皮、滄縣、青縣、鹽山、獻縣、海興、任丘、河間、吳橋、肅寧、泊頭等地建立的各類武術館、社、校共四八四個，另有公辦的業餘體校和武術隊十一個。形成了一個廣泛的武術普及推廣網。❷據一九九二年統計，全國各地建立的各種形式的武術館、站、校達一萬多個，入校習武的青少年（包括少數兒童）就有幾百萬人。全國參加武術活動的群衆人數約六千萬人。

一九八九年十一月，國家體委武術研究院在湖南株州召開了部分省市武術工作座談會，就如何進一步做好武術工作，建立武術基地，辦好武術館、校，評選武術之鄉等問題進行了討論。一九九一年初國家體委下發文件，決定在全國範圍內開展評選「武術之鄉」的活動。這一決定在全國範圍內引起了強烈反響。經過評選及考核驗收，共有三十五個單位被評爲首批「武術之鄉」。它們是四川江北縣、宣漢縣、夾江縣；河南登封縣、溫縣、汝州市、淮陽縣；河北滄州市、永豐縣、南宮市；天津南開區；上海虹口區、黃浦區；山東荷澤市、鄆城縣；廣東廣寧縣、新興縣；湖北漢陽縣；湖南東安縣、新化縣；江西宜春市、樟樹市；福建石獅市、永泰縣、長樂縣、泉州市鯉城區；甘肅武山縣；內蒙古包頭市青山區；安徽亳州市、碭北縣；廣西桂平縣；黑龍江肇源縣；貴州安龍縣；江蘇沛縣、太

❶《湖南武術史》第九十六頁。
❷《滄州武術志》第二章，第一、二節。

倉縣。上述武術之鄉經常參加武術活動的人數佔本地區總人口的五分之一以上，三分之一以上的學校設有武術課，年年舉辦武術比賽，武術成績和輸送武術人才顯著。❶

在評選「武術之鄉」的過程中，反映出各地實際工作，推動武術開展，取得了不少成績。如歷史上著名的「武術之鄉」河北滄州，如今城鄉習武人數已達三十萬人。有九〇%的中小學生普及了武術操和簡易拳械，有三分之一的學校建立了武術隊，參加習武活動的學生已達十九萬多人。此外，有近三分之一的工廠、企業和農村開展了武術活動。從一九九二年起，他們把武術普及到幼兒園，爲武術從幼兒掀起進行了可喜的探索和嘗試。

這一時期，武術在中小學體育教學中進一步受到重視。一九八七年頒行的《全日制小學體育教學大綱》中指出，武術是我國傳統的民族體育形式和健身方法，是三至六年級的基本教材之一，包括武術操，簡單的拳術套路。強調實效性、興趣性。要提高對我國傳統健身術的認識，重視民族、民間體育的手段和方法，認眞進行教學。各民族地區，也可以選用本地區傳統的武術和健身方法作爲補充教材。一九八八年在修訂中小學體育教學大綱時，將武術一科改爲「民族傳統體育」，除教授武術基本功、基本動作、組合動作和套路外，又增加了五禽戲和八段錦的教學內容。並從初中一年級開始增加攻防動作。在體育理論課部份，又增加了「我國傳統醫療體育」的內容。該大綱一九九〇年頒布實行。由於教育部門的積極提倡，中小學體育課程中的武術教學日益受到重視。有的學校爲了做好武術

❶《中國體育報》一九九二年十二月十五日。

教學，還定目標，定措施，收到了較好的效果。

四、中國武術研究院的成立及武術學術活動的開展

爲適應國內外武術運動發展的需要，經國務院批准，一九八六年三月三十一日成立了我國第一個國家級武術專業研究機構——國家體委武術研究院，亦稱中國武術研究院。該院爲中國武術研究的中心。在研究武術運動的歷史、理論、技術和有關方針政策的同時，培養和訓練武術骨幹隊伍，爲武術在國內外的健康發展服務。武術研究院第一任院長由中國武協主席徐才擔任，副院長爲蔡龍雲。一九九二年三月，由張耀庭擔任院長。武術院建立時下設辦公室、教學研究室、理論研究室、資料研究室、氣功研究室和總務室。一九八七年九月，國家體委研究決定將體委訓練競賽四司武術處、中國武術協會、國家體委武術研究院合併成爲「三合一」的管理體制，統一管理全國武術工作和對外推廣工作。此後的中國武術研究院改爲下設技術研究部、理論研究部、社會武術部、訓練競賽部、資料研究部、外事部、氣功部、開發部、辦公室和總務處。一九八八年國家體委又決定中國武術協會向實體化過渡。這些重大決策的作出及其措施的落實，表示了政府對武術工作的重視，爲進一步做好武術工作奠定了堅實的組織基礎。

伴隨著武術運動的蓬勃發展，武術學術研究也活躍起來。一九八七年六月二十三日至二十七日在北京舉行了第一屆全國武術學術研討會。全國各地報來武術論文三七二篇。出席會議的代表三百餘人。在會上宣讀及書面發言的論文九三篇。從中評選出優秀論文十一篇。選題涉及武術發展戰略、武

術定義特點、歷史源流、生理機制、哲理以及教學與訓練等。並就此展開了多學科和多方位的研討。同時還成立了中國體育科學學會武術學會。之後，湖南、寧夏、江蘇等省、區也先後成立了武術學會，爲我們推動武術科研及交流創造了有力條件。

一九八七年以來，國家體委武術研究院與中國體育科學學會武術學會舉辦的大型學術活動有十次。其中包括全國性武術學術研討會三次，國際性武術學術報告會或交流會四次。在這些學術活動中，一共收到論文八〇九篇，入選論文二二一篇。直接參加這些學術活動的人數達到一三〇〇人次。在歷屆學術會議的基礎上，有關單位還組織人力先後編印了《一九八八年中國國際武術節論文選》、《武術科學探秘》、《第一屆世界武術錦標賽論文報告會論文選編》三種論文集。

近年來，地方武術學術活動也十分活躍。一九八七年十二月，福建省武協召開了首屆武術學術研討會；湖南省武術學會自一九八八年成立以來已召開了兩次學術研討會；一九九〇年由《體育文史》雜誌、北京體育學院出版社、甘肅省體育科學研究所等單位舉辦了「中國武術與傳統文化」學術討論會，會後出版了論文集；一九九一年江蘇省召開了首屆武術論文研討會。從各種武術學術活動的論文看，研究領域正在不斷拓寬，並呈現出多學科交叉融滙的橫向研究，把武術的科學研究逐步推向深層，推向更爲廣泛的領域。

這一時期，出版的一些個人著述也對武術研究起了積極作用。如楊泓著《中國古兵器論叢》（文物出版社一九八〇年）、顧留馨著《太極拳術》（上海教育出版社一九八二年）、習雲太著《中國武術史》（人民體育出版社一九八五年）、曹志清編《形意拳理論研究》（人民體育出版社一九八八

年）、林伯原著《中國古代武術論文集》（華聯出版社一九八九年）《中國古代體育史》（華聯出版社一九九〇年）等。

一九八一年以來，一些介紹武術技術和知識的專業刊物相繼問世。如一九八一年創刊的《武林》、《武術健身》，一九八二年創刊的《中華武術》以及《武魂》、《少林與太極》、《精武》、《武當》、《中國武術》（英文版）等。這些刊物適應了武術事業發展的需要，深受各地武術愛好者的喜愛，對推動武術研究也發揮了一定作用。

五、兩次全國武術工作會議與國家體委關於加強武術工作的決定

改革開放以來，先後召開了兩次全國武術工作會議。一九八二年十二月二日至十一日，在北京召開了第一次全國武術工作會議。全國二十八個省、區、市，共三六七人參加了大會。並提出了今後的十項方針、任務和指施如後：㈠大力開展群衆性武術活動，堅持普及和提高相結合。㈡繼續做好挖掘整理工作，把繼承和發展結合起來。㈢互相借鑑，既保持武術的固有特點，又沿著科學化的方向發展。㈣加強武術隊伍和武術組織的建設。㈤依靠社會力量，把發展武術的路子走寬。㈥表演與競賽相結合。㈦加強新老武術工作者的團結，調動一切積極因素。㈧進行武德教育，樹立良好風氣。㈨加強武術的科學研究和理論探討。㈩積極穩步地向國外推廣。這次會議所確定的武術工作的方針、任務和措施對八〇年代中國武術的發展產生了巨大的影響。

距第一次全國武術工作會議整整十年後，第二次武術工作會議於一九九二年十二月五日至十日在

四川重慶江北縣舉行。全國二十八個省、市、自治區和六所直屬體育學院的近二〇〇名代表參加了會議。

這次會議。中國武術協會主席、國家體委武術研究院院長在會上做了《深化改革，爲武術工作登上新台階而奮鬥》的報告。報告分兩大部分。第一部分是「十年的回顧」，第二部分是「九十年代武術工作的展望」。

在「十年的回顧」中，首先分別總結了國內在武術領導機構的改革；挖掘整理武術遺產；開展群衆性武術活動；武術的教學、訓練、競賽及科研工作的加強；氣功的研究與管理等方面的成果。並介紹了十年來武術對外推廣方面的豐碩成果。《報告》認爲這些成績的取得，除了政府重視和武術工作者的努力外，還有一些更深層次的原因；㈠人們對武術價值的認識逐漸深入，不斷提高；㈡人們的武術意識不斷增強。報告中還分析了武術工作中存在的一些極待解決的問題：㈠管理體制不夠健全；㈡技術體系、競賽制度尚不夠完善、健全；㈢學術理論研究工作薄弱；㈣武術宣傳工作有待進一步加強；㈤社會武術的管理機制不夠健全，必要的法規建設落後於現實的發展；㈥武術經濟資源開發不足。

在「九十年代武術工作的展望」中，報告首先提出了武術發展的方針和指導思想：㈠堅持「一個中心、兩個基本點」的基本方向，遵循我國體育發展與改革綱要的總方針發展武術；㈡在全世界進一步普及和推廣武術；㈢按照武術規律發展武術；㈣遵循「雙百」方針，挖掘整理武術遺產；㈤開發武術資源，樹立武術產業觀。同時提出了今後的工作安排；㈠建設好國家體委武術研究院和各省、市、

區分支機構；㈡對武術和氣功的發展進行全國性的統一規劃和統一管理，使之走上健康、有序、法制的軌道；㈢進一步加強群衆武術活動的普及和推廣；㈣進一步研究、改革和發展現有的競賽形式，比賽規則，使武術器材服裝系列化；㈤國際上，要在組織、宣傳、技術推廣等各方面都要上一個新台階；㈥建立、健全武術的理論研究體系；㈦建立國際武術發展基金；㈧加強武術的宣傳工作。會議期間，對我國首次命名的全國「武術之鄉」進行表彰。這次會議對我國九十年代武術事業的發展必將產生重要影響。

一九八七年八月六日，國家體委曾作出了《關於加強武術工作的決定》，從十二個方面對武術工作提出了要求：㈠進一步提高對武術的認識；㈡大力普及群衆性武術活動；㈢積極配合教育部門提高體育教師的武術教學能力，逐步落實學校體育課的武術教學；㈣繼續作好挖掘整理武術遺產工作；㈤加強武術優秀運動隊和業餘體校、運動技術學校武術班的建設，辦好體育院校的武術系、科；㈥進一步改進和完善競賽制度，充分發揮競賽的激勵作用；㈦多方面進行武術學術研究，逐步建立武術的科學體系，使武術科學化；㈧加強武術的對外推廣工作；㈨在發展武術中，防止宗派、門戶等舊意識、舊觀念的復萌，提倡互相尊重、互相學習、取長補短、共同提高的新風尚；㈩加強武術的宣傳工作；㈪加強倡導，改革體制，充分發揮武術協會的作用；㈫各級體委都應把武術工作放在重要位置，並在人力、經費上給予保証。❶這個《決定》爲廣大武術工作者指明了方向，鼓舞了他們的工作熱情。很

❶《中華武術》一九八七年第九期第二——三頁。

多省、區、市都轉發了這個文件，要求各地認眞貫徹執行。因此當時對各地武術工作起了積極的推動作用。

六、體育學院武術系的建立與武術優秀運動隊伍的建設

一九八三年九月北京體育學院破天荒地成立了武術部，後改爲武術系。此後，上海、武漢、成都等幾所體育學院也相繼成立了武術系或武術氣功系。從而確立了武術在體育院校專業中的重要位置。這是加強武術專業人才的培養，更快地發展武術事業的重要舉措。

中共第十一屆三中全會以後，各體院在武術教師隊伍建設，武術人才培養，武術學科建設等方面都取得了可喜的成績。已初步形成了「老、中、青」年齡結構，「高、中、低」職稱相結合的教師梯隊結構。並培養出一批批武術專業的本科生和碩士研究生，成爲武術工作中的骨幹力量之一。

武術優秀運動隊伍的建設也是人才培養的一條重要管道。據一九九二年對上海、江蘇、福建、河北、河南等十四個省、區、市的調查，現有一線武術教練員四九人，一線武術隊員二六二人，二線武術隊員二一八人，三線武術隊員二七四二人。另有武術傳統項目學校四八所。全國大部分省、市、自治區已逐漸形成了從武術優秀運動隊、運動技術學校到業餘體校、傳統項目學校的訓練體系，爲武術運動技術水平的提高奠定了堅實的基礎。

七、穩步推向世界的中國武術

一九八二年全國武術工作會議提出：要積極穩步地把武術推向世界。按照這一方針，一九八四年十月，國家體委邀請了法國、日本、美國和香港等十二個國家和地區的武術組織負責人在武漢舉行了國際武術座談會。會上，大家一致意見由中國帶頭盡快籌備成立國際武術組織。一九八五年八月，經國務院批准在西安由十七個國家和地區共同發起成立了國際武術聯合會籌備委員會。經過幾年的努力，一九九〇年十月國際武術聯合會在北京正式成立。當時有會員三十八個，至一九九三年已發展到五十七個。

在國際武術聯合會籌委會的影響和推動下，各大洲的武術組織也紛紛成立。一九八五年十一月在意大利成立了歐洲武術協會，會員有八個國家，後來發展到十二個。一九八六年十一月在天津成立了有八個國家和地區參加的亞洲武術聯籌委會，並於一九八七年九月二十五日在日本橫濱正式成立亞洲武術聯合會，有十一個國家和地區出席了成立大會。目前，亞武聯成員已發展到二十一個。一九八六年十一月五日，南美武術功夫聯合會在阿根廷成立，由九個國家組成。一九八九年由扎伊爾帶頭成立了有七個國家參加的非洲武術功夫聯合會。這些洲級武術組織的成立標誌着武術在世界範圍內的發展，開始走向聯合和統一的道路，爲武術進一步在國際上的發展打下了基礎。

自一九八五年開始，國際武術競賽活動日趨活躍。一九八五年八月二十二日至二十六日，在陝西西安舉行了第一屆國際武術邀請賽，參加的有十八個隊，一〇〇多名運動員。一九八六年十一月二日至四日，在天津舉行了第二屆國際武術邀請賽，有二十個國家和地區的一四五名運動員參加了比賽和表演。這兩次邀請賽的舉行不僅爲我國舉辦國際武術賽事積累了經驗，而且有力地推動了亞洲及世界

其他地區的武術競賽活動。在亞洲，自一九八七年亞武聯成立以來，已舉辦了三屆亞洲武術錦標賽（一九八七年九月日本橫濱；一九八九年十二月香港；一九九二年十月漢城）。在一九九〇年舉世矚目的北京第十一屆亞運會上，武術被列爲正式比賽項目，有十一個國家和地區的九六名選手參加了比賽。它是中國武術走向世界體育競賽的一個重要里程碑。一九九一年十月十二日至十八日在北京又舉辦了第一屆世界武術錦標賽。這是一次盛況空前的全世界武林高手的大聚會，共有四十個國家和地區的五〇〇多名運動員參加了武術套路和散手的比賽。這次比賽對武術在全世界的進一步推廣將產生深遠影響。一九九三年五月在上海舉行的東亞運動會，武術亦爲大會比賽項目之一。一九九三年十一月在馬來西亞的吉隆坡舉辦了第二屆世界武術錦標賽。亞奧理事會已決定把武術列入一九九四年在日本廣島舉行的第十二屆亞運會的正式比賽項目，目前各項籌備工作正在加緊進行。

在歐洲，自一九八五年成立歐洲武術協會以來已舉辦了四屆歐洲武術錦標賽，不僅有套路比賽，而且也有散手比賽。法國、意大利、比利時、英國、德國、西班牙、瑞典等國都派隊參加了比賽。自一九八七年六月西班牙巴賽隆那舉行的第二屆歐洲武術錦標賽後，歐洲對武術的研究加強，交流活動頻繁，訓練水平也大大提高了。

在上述武術活動的推動和影響下，近年來到中國學習武術的個人和團體日益增多。爲了滿足他們的要求，國家體委武術研究院，各體育學院，各省、區、市舉辦了多次武術運動員、教練員、裁判員訓練班和各種外訓班、研習會。據近年對河北、福建等十一個省市的調查，一九八二年以來共接待了二八二次境外有組織的武術團隊的來訪，人數約四一二一人次。十年來，北京體育學院已培訓三萬人

次的外國武術學員。爲了適應國際武術的發展形勢，一九八二年以來派出了衆多的援外武術教練員及武術團隊。據對上海、河北、吉林、海南等十三個省、市的不完全統計，十年來共派出武術教練一六四人次，武術團隊七十一次，先後到過日本、美國、德國、埃及、澳大利亞、香港等二十五個國家和地區。有利地促進了武術的對外推廣。

在一九九一年計算我國在國際比賽中獲獎牌情況時，也首次將武術項目計算在內，在總共九十二個世界冠軍中有十二個是武術運動員奪得的。

八、氣功的研究與開展

武術與氣功的兼習由來已久。氣功作爲人體自我鍛煉的方式，與武術在理論與實踐上都具有一定程度上的相通性與統一性，都是人體科學的重要組成部分。一九四九年以後，氣功做爲人民健身的手段有很大的發展。一九五四年唐山創立了第一個氣功專業機構——氣功療養所。劉貴珍（一九二〇—一九八三）編著的《氣功療法實踐》，總結了「內養功」、「強壯功」、「保健功」等功法，並先後在唐山、北戴河等地開辦學習班，向全國推廣。一九五六年三月又在北戴河創建了我國第一個氣功療養院。一九五七年，上海也成立了氣功療養所，編寫了《氣功療法講義》，總結了「放鬆功」等功法。一九五九年十月十六日至三十一日，在北戴河召開了第一次全國性的氣功經驗交流會，共有十七個省、市、自治區的六十四個單位參加了會議。會上就氣功治病保健原理、臨床應用、氣功醫療制度等問題進行了探討和研究。一九六〇年「全國氣功師資進修班」在上海開學。此後，瀋陽、旅大、天

津等地也先後舉辦了氣功訓練班，培養了不少的氣功人才，推動了氣功的普及。一九六〇年，據上海市有關部門統計，開展氣功療法的單位多達八十六個，普遍受到人們的歡迎。

稍後，有關氣功研究的論文、專著層出不窮。到一九六〇年爲止，發表於雜誌及刊物上的有關氣功的論文達二〇〇餘篇。其中關於氣功原理及臨床的論文約一二〇篇，關於氣功方法的論文約六十餘篇。反映出在氣功研究上的深化。一九五七年人民衛生出版社出版了《氣功療法實踐》、《內養功》兩書後，有關氣功方面的專著越來越多。如胡耀貞編寫的《氣功》（一九五九年版）、秦重三的《氣功療法和保健》（一九五九年版）、李經梧等著《太極內功》（一九六〇年印刷數千册）等。

正在我國氣功蓬勃發展的時候，「文化大革命」開始了。氣功被當作「迷信產物」，受到批判，氣功刊物及圖書資料被焚毀，氣功工作者被打成「牛鬼蛇神」，氣功事業受到極大摧殘。

「文革」之後氣功活動才得以恢復和發展。十一屆三中全會後，迎來了氣功發展的第二個春天。一九七九年七月，由國家科委、體委、衛生部、全國中醫學會等單位在北京組織召開了「全國氣功研究滙報會」。會議得到了國務院的支持。有力地推動了全國氣功的普及與氣功研究的深入開展。一九八八年十月，第一屆國際醫學氣功學術交流會在北京召開，由我國和美、日、法、意、澳、新加坡等七國主持，六〇〇多人參加了會議。會議收到論文三九五篇，選擇交流一四二篇。這次會議對氣功在國際上的推廣和普及起了重要作用。

國家體委武術研究院成立後，組織了多項「氣功在體育上應用」的專題研究，並分別在一九八八年「國際武術節」、「中日太極拳交流大會」等大型國際武術活動中組織了「氣功專家組」，進行了

綜合性咨詢、交流活動。並於一九八九年四月在京召開了「氣功與體育科研」研討會。一九九〇年九月，人民體育出版社爲配合氣功的普及，出版了《中國氣功經典》一部，從先秦至清朝共十一本。一九九一年二月，武術院組織拍攝了氣功功法係列錄影帶《中國傳統養生氣功精選》，在養生功法的規範化、科學化、系統化方面邁出了步伐。幾年來，先後有多篇氣功研究論文入選全國及國際性武術學術交流會，北京體院還把「武術內功」編入了《武術理論基礎》之中，並開設了「內功養生學」課程。這些都對氣功的研究和推廣工作起了一定的推動作用。

爲了使社會氣功健康發展，對氣功的協調和管理工作也已逐步展開，進行了全國範圍的「氣功師登記」，並建立起氣功人才檔案，一些氣功組織的登記、管理工作也逐步落實。一九九二年，國家體委武術研究院氣功調研組先後對部分省市的氣功狀況進行了綜合調研，爲下一步更加深入地開展氣功各項工作提供了有利的條件。

年代（年號）	公元紀年	武術發展狀況
史前	約一七〇萬年前	元謀人（雲南元謀）已使用石片、石核、尖狀器、刮削器等石製工具。
	約五〇萬年前	北京人（北京房山縣周口店）大量使用各種石器和骨器，類型有：錘狀器、砍伐器、平圓狀器、尖狀器和刮削器等。
	約一〇萬年前	丁村人（山西襄汾縣丁村）使用的砍伐器、尖狀器、刮削器各自分成若干類型，厚三棱大尖狀器是代表性石器。并發現有百餘枚石球。
	與前年代相近	許家窯人（山西陽高縣許家窯）運用大量石球獵取野獸，遺址出土石球數以千計。
	約三萬年左右	山西省朔縣峙峪村遺址發現了打製的石箭頭，這是世界上最早的箭頭之一。
	約一八〇〇〇年前	山頂洞人（北京周口店）使用磨光的赤鹿角，角尖鋒銳，可能是狩獵用的矛頭。
	約七〇〇〇年前	河姆渡文化遺址（浙江餘姚）發現木製工具有刀、匕、矛等，石制工具有斧、鏃、錛、鑿等。
	約六〇〇〇年前	半坡文化（陝西西安）發現有石斧、石錛、石鏟、石刀及用石和獸角製成的矛頭、箭頭、骨魚叉等。
	約五六〇〇年前	江蘇邳縣大墩子遺址發現射入人體的骨鏃，和用於戰爭的骨匕和石斧。
	約四五〇〇年左右	山東大汶口文化遺址發現沒有尸骨的空墓，但墓內隨葬品有石斧、獐牙和角墜等，可能是氏族間之武裝爭鬥的結果。

夏	約公元前二十一—前十六世紀	代表夏人活動區的『二里頭文化』（河南偃師）發現了銅爐的殘壁、銅渣和殘碎的陶範。出土的器物中有遠射兵器鏃和格鬥兵器戈與戚。設立了『序』、『校』等教習武術的場所。據《尚書、甘誓》記載，夏已有車戰。
商	約公元前十六—前十一世紀	商以車戰爲主要作戰形式，使用武器包括遠射的弓矢、格鬥的戈和衛體的獸頭刀。并使用矛和戟。序與庠是習射的訓練場所，田獵是訓練武術技能的手段之一。
西周	約公元前十一世紀	周武王滅商，西周開始。西周作戰以車戰爲主，使用兵器有戈、矛、戟、弓箭。并開始使用銅劍，但不是主要的作戰武器。西周設庠、序、校、學爲習射、校射的場所。禮射盛行。以春蒐、夏苗、秋獮、冬狩爲四季田獵訓練之名。冬季講武有習射、御、角力等。武舞是其武術訓練方式之一。《周易》問世。
	公元前七七一年	犬戎攻入鎬京，西周結束。
春	公元前七七〇年	周平王遷都洛邑，春秋戰國開始
	公元前六八五—前六四三年	齊桓公任用管仲爲相，改革軍制，組成三萬人的常備軍，加強訓練。成爲春秋時期第一霸主。

春秋戰國		車戰衰退，步戰和騎兵作戰成爲主要作戰形式。
		各國軍隊普遍裝備強弩，劍成爲步兵的標準裝備之一，春秋末期，鐵劍已登上戰場，吳越之劍天下馳名。
		社會上佩劍、論劍、擊劍之風盛行。長兵以矛、戟爲主。
		《孫子兵法》《孫臏兵法》問世。
		越王勾踐聘陳音教弩，越女教劍，加強軍隊訓練。
	公元前四〇九年	秦簡公令吏初帶劍。
	公元前三五六年	商鞅開始變法，以軍功授田宅，授軍功爵，秦軍強大起來。
	公元前三〇七年	趙武靈王『胡服騎射以教百姓』。
		中國導引養生的體系基本形成。
秦	公元前二二一年	秦統一，郡縣兵器，聚之咸陽，銷爲鐘鐻，講武之禮，罷爲角抵。
	公元前二一五年	蒙恬率三十萬大軍攻匈奴，收河南之地。
		尉屠睢率五十萬大軍，分五路，攻閩越地區。
	公元前二〇九年	秦二世胡亥在甘泉宮，觀角抵，俳優之戲。
		陳勝，吳廣起義爆發。
	公元前二〇六年	劉邦攻入咸陽，秦亡。
漢	公元前二〇〇年	劉邦率三十二萬大軍北逐匈奴，被圍於平城。由此而大力發展騎兵。
元狩四年	公元前一一九年	漢軍對匈奴進行大規模反擊，匈奴敗北。
		適於騎兵劈砍用的環柄長刀，成爲軍中大量裝備的短武器，長劍逐漸被排擠出了戰場。戟爲主要長兵，與矛并用。

元豐三年	公元前一〇八年	作角抵戲，三百里內皆來觀。
六年	公元前一〇五年	京師民觀角抵於上林平樂館。
	公元前六年至前一年	漢哀帝時常觀覽手搏與角力。
永建元年	公元一二六年	告幽州刺史，令邊郡增置步兵，調五營弩師，令教習戰射。 後漢末醫學家華佗創編《五禽戲》。《漢書》載劍道三十八篇與手搏六篇之名，并有射法專著八種。
三國	公元二二〇年	魏國建立。 魏時，使用長戟、手戟、雙戟施于戰鬥的現象多見。 馬矟日漸重要，軍中用矟非常普遍。 曹丕與奮威將軍鄧展論劍與比劍。
景初二年	公元二三八年	日本派遣大夫難昇米，都市牛利爲使節來朝獻，魏報聘禮物中有五尺刀兩口。 蜀諸葛亮創『元戎』弩，一次可發射十支長八寸的鐵弩箭。 吳將凌統有刀舞，甘寧有雙戟舞。 《三國志，劉封傳》始提及『武藝』一詞。 三國道教方士的導引養生活動盛行。
兩晉南	公元二八〇年	西晉滅吳，兩晉南北朝開始。 西晉百官佩劍，但以木劍代鐵劍，貴者用玉首，賤者用蚌，金銀、玳瑁爲雕飾。

北朝	公元三一六年	匈奴攻占長安，西晉亡，鮮卑、羯、氐、羌等不斷內遷，引起武術的一系列變化：長兵的戟衰退，而矟成爲主要的長兵。刀與楯是軍中的主要裝備，步兵持刀與楯相配爲用。
始光三年	公元四二六年	北魏築馬射台于長川，王公諸國君長馳射。
和平二年	公元四六一年	北魏詔出庫綾綿布二十萬匹，令內外百官分曹賭射。
太和十九年	公元四九五年	北魏孝文帝爲印度禪僧跋陀在嵩山少室山下建少林寺。
		北齊文宣帝時，帝在城東馬射，敕京師婦女均赴觀，不赴者罪。
大寶年間	公元五五〇—公元五五一年	梁簡文帝蕭綱的《馬槊譜》問世。
		葛洪的《抱朴子》，陶弘景的《養生延命錄》問世。
隋	公元五八九年	隋統一全國。都邑百姓每至正月十五日，作角抵大戲。
大業末年	約六一七—六一八	少林寺受到農民軍的攻擊，被火焚院塔。
唐 武德四年	公元六二一年	少林僧志操等人執王世充侄王仁則歸唐。
五年	公元六二二年	李世民引諸衛騎兵統將等習射於顯德殿庭。
		唐代長兵以槍爲主。陌刀廣泛使用。并有錘、鐗等擊打兵器。
長安二年	公元七〇二年	武舉制度創立，設長垛、馬射、步射、馬槍、翹關、負重、身材之選。
開元二年	公元七一五年	杜甫在郾城觀公孫大娘舞劍器。
長慶年間	公元八二一	唐穆宗幸左右神策軍觀角抵及雜技。

	—八二四	
寶歷二年	公元八二六年	唐敬宗觀兩軍，教坊角抵。
開成四年	公元八三九年	唐文宗幸勤政樓觀角抵、蹴鞠。
		巢元方的《諸病源侯論》孫思邈的《千金要方》《千金翼方》問世。
		司馬承禎的《天隱子》智顗的《童蒙止觀》、《六妙法門》問世。
宋	公元九六〇年	北宋建立。
慶歷十三年	公元九六三年	遼穆宗觀群臣射，賜物有差。
乾亨四年	公元九八三年	清明，遼景宗與諸王大臣較射。
統合七年	公元九九二年	遼聖宗命群衆較射。
咸平三年	公元一〇〇〇年	河北康克勤等三十人，試以強弓勁弩，擢中選十八人，補三班借職。
天聖七年	公元一〇二九年	宋武舉正式設立。
慶歷三年	公元一〇四三年	五月，始設武學，八月停罷。
		北宋官修，曾公亮主編《武經總要》。
熙寧元年	公元一〇六八年	宋神宗詔頒『河北諸軍教閱法』。
三年	公元一〇七〇年	推行保甲法。
五年	公元一〇七二年	六月，復置武學。
元豐元年	公元一〇七八年	詔立在京校試諸軍校藝格。
二年	公元一〇七九年	九月，向諸軍頒布『馬步射格鬥法』。
三年	公元一〇八〇年	定《武經七書》爲武學基本教典。
建炎元年	公元一一二七年	頒樞密院教閱格法。
大定二十六年	公元一一八六年	金世宗下令；委各猛克謀克官依時教練，習騎射。

明昌四年	公元一一九三年	金章宗敕女眞人進士及第后，仍試以騎射，中選者升擢之。
泰和元年	公元一二〇一年	金立武舉制 宋時內丹學興起，成爲道教養生中的顯學《云笈七簽》《道樞》《聖濟總錄》等問世。 『八段錦』、『二十四坐功』、『小勞術』等功法問世。
中統二年	公元一二六一年	四月，遣弓工往教鄯闡人爲弓。 八月，以宋降將王青爲總管，教武衛軍習射
元		
至元十六年	公元一二七九年	蒙古滅南宋，統一全國 蒙古人作戰，騎、步兵皆精射術，以弓箭爲主要利器。 又用長標槍以拋擲殺敵，短兵以刀、劍、錘、棒、斧等。
至正二十三年	公元一二九二年	敕中外，凡漢民持鐵尺，手撾及杖之藏刃者，悉輸於官。
二十六年	公元一二九五年	四月，禁江南民挾弓矢，犯者籍爲兵。
至大三年	公元一三一〇年	十二月，禁漢人執弓矢、兵仗。 太子如西園觀角抵戲，命取繒帛賜之。 賜角抵者阿里銀千兩，鈔四百錠。
延祐六年	公元一三一九年	六月，置勇校署，以角抵者隸之。
七年	公元一三二〇年	六月，賜角抵者百二十人鈔各千貫。
至治二年	公元一三二二年	七月，中禁漢人執兵器出獵及習武藝。
至正三年	公元一三三七年	二月，河南『棒胡』胡閏兒起義於河南信陽，善棒的胡小花轆軸李，陳州人棒張皆起兵應之。

十一年	公元一三五一年	紅巾軍起義。
明		
至正二十七年	公元一三六七年	朱元璋令設文武二科取士。
洪武六年	公元一三七三年	四月，定教練軍士律。
二十年	公元一三八七年	禮部建議：立武學，用武舉，其武臣子弟令于各直省應試，尋罷未行。
宣德三年	公元一四二八年	置武學，教以五經七書，且習騎射。
天順八年	公元一四六四年	武舉正式設立。
嘉靖十四年	公元一五三五年	武會試，俞大猷除千戶。
三十一年	公元一五五二年	戚繼光參加山東應試，中武舉。三十四年（一五五五年）調浙江任參將，禦倭。
四十年	公元一五六一年	戚繼光於東南沿海與倭寇戰鬥中，得倭之『長刀法』，并從而演之。俞大猷擢福建總兵，赴任途經少林寺，收少林僧宗擎，普從二人爲徒，傳授棍法。
四十一年	公元一五六二年	戚繼光《紀效新書》問世。嘉靖間，尚有唐順之的《武編》何良臣《陣紀》鄭若曾的《江南經略》俞大猷的《正氣堂集》等問世。
四十二年	公元一五六三年	戚繼光再援福建禦倭，升總兵官。
嘉靖年間		少林僧月空受都督萬表檄，禦倭於淞江。
隆慶元年	公元一五六七年	戚繼光調至北方，鎮守薊鎮等，邊備修飾、軍容強盛。
五年	公元一五七一年	戚繼光撰《練兵實紀》問世。
萬歷十六年	公元一五九八年	趙光裕《新鐫武經標題正議注釋》七卷問世。

萬歷年間		少林寺武僧常以各種單練與對練爲游人表演。
四十二年	公元一六一四年	程宗猷《少林棍法闡宗》三卷問世。
四十七年	公元一六一九年	陳元贇赴日本（一說一六二一年）。
天啓元年	公元一六二一年	程宗猷《耕餘剩技》問世，茅元儀《武備志》問世。
崇禎二年	公元一六二九年	程宗猷撰《射史》八卷問世。
四年	公元一六三一年	武科會試，錄取翁英等一百二十人。
崇禎六年	公元一六三三年	吳殳，陸桴亭等人拜常熟武術家石敬岩學藝
八年	公元一六三五年	陳州募士聘少林武僧爲教師，訓練隊伍
十四年	公元一六四一年	諭各部大臣，將開奇謀異勇科，詔下，無人應試。
		明代民間導引養生盛行，高濂的《遵生八箋》，周履靖的《夷門廣牘》
		胡文煥的《類修要訣》問世。
		陳家溝陳氏拳師陳王廷任何南溫縣『鄉兵守備』。
清		
順治二年	公元一六四六年	山西朔縣張四爲首的習武結社『善友會』起義
		清廷開武舉
康熙八年	公元一六六九年	內家拳重要傳人王征南（一六一六——一六六九）歿，黃百家著《內家拳法》。
十七年	公元一六七八年	八月，吳殳撰《手臂錄》六卷問世。
三十年	公元一六九一年	八月，顏元訪商水大俠李木天，與之較技、勝。
雍正五年	公元一七二七年	令各省督撫，轉飭地方官，將拳棒一事，嚴於禁止。
十一年	公元一七三三年	《形意拳譜》約在此間問世。

十三年	公元一七三五年	顏偉著《延年九轉法》問世。
乾隆二十二年	公元一七五七年	四月降旨，令查辦河南、江南、山東連貫地方的順刀會。
三十六年	公元一七七一年	徐文弼編撰《壽世傳眞》八卷。
三十九年	公元一七七四年	山東壽張縣人王倫領導清水教在臨清起義。
四十九年	公元一七八四年	曹煥斗編《拳經．拳法備要》一書。
六　十年	公元一七九五年	王宗岳《太極拳論》，《陰符槍譜》問世。
約嘉慶十四年	公元一八〇九年	河北永年縣人楊露禪賣身到陳式太極拳發源地河南溫縣陳家溝，陳德瑚家爲僮。
道光八年	公元一八二八年	滿族官員麟慶訪少林寺，觀『少林校拳』。
二　十年	公元一八四〇年	第一次鴉片戰爭開始，林則徐頒布告示：允許人人持刀與英兵戰鬥，招募漁民、蛋戶，濱海居民數千人習武以助軍威。
二十一年	公元一八四一年	五月，三元里人民抗英戰爭，給英軍沉重打擊，武館教師韋紹光，顏浩長參戰，廣州機行，石行的工人也參加了戰鬥。 兩江總督裕謙，頒布告示，招募武術人才。
二十二年	公元一八四二年	夏昇平學社重建，東平、南平、隆平各社學建立，購買武器，習武禦敵。 十一月，捻軍首領馬宗禹在安徽亳州起義，轉戰蘇、皖、豫三省交界處。
二十三年	公元一八四三年	三月，雲南彝人刁承緒起義，八月，廣東香山縣天地會首領高明遠起義。
二十五年	公元一八四五年	河北李飛羽拜山西戴龍邦爲師學習形意拳。
二十九年	公元一八四九年	太極拳家楊露禪由河南溫縣陳家溝回到河北永年縣授拳。

三　十年	公元一八五〇年	約在此年，武禹襄跟楊露禪學太極拳。
咸豐元年	公元一八五一年	一月，太平天國在廣西正式宣布起義，九月設軍隊組織法，不僅設男營，而且設女營，男女均參加武術訓練。
二年	公元一八五二年	楊露禪赴北京授拳。武禹襄從學於河南溫縣趙堡鎮的陳氏第十五世陳清萍，學習陳式新架。
三年	公元一八五三年	九月，上海小刀會劉麗川起義，占領上海城。李亦畬跟武禹襄學太極拳。著名陳氏拳師陳長興去世。
四年	公元一八五四年	二月，湘軍水陸軍編成，火器與刀矛各半使用。五月，太平天國在南京等地開武舉取士。
五年	公元一八五五年	捻軍會盟於安徽亳州雉河集，推張洛行爲盟主。
六年	公元一八五六年	形意拳家李飛羽被山西太谷縣鄉紳孟勃如聘爲護院，車永宏，宋世榮以及河北的劉奇蘭、李鏡齋、劉曉蘭、郭雲深、張樹德相繼拜李飛羽學習形意拳。
八年	公元一八五八年	南海，番愚等縣愛國官紳在佛山設團練局，集合義勇抗擊入侵者，江蘇吳縣潘霨刻《衛生要術》。
同治三年	公元一八六四年	七月湘軍攻陷南京，太平天國失敗。
四年	公元一八六五年	八卦掌重要傳人董海川到北京，收徒傳藝。
五年	公元一八六六年	著名劈挂拳家黃林彪（一八三一——一九〇七）代李雲標爲北京綠營總教習。
七年	公元一八六八年	一月東捻軍敗於楊州，八月西捻軍兵敗山東徒駭河。
光緒元年	公元一八七五年	約在此時，蔡玉明在福建晉江創編『五祖鶴陽拳』。
二年	公元一八七六年	翻子拳與戳腳拳家徐兆熊，在瀋陽長安寺廟內設拳場授藝，程廷華（一

		八四八——一九〇〇）拜董海川爲師學習八卦掌。
三年	公元一八七七年	形意拳家郭雲深在河北易州西陵開場授徒。
四年	公元一八七八年	郭峪生設教於北京西陵，教授形意拳，後聘爲清宗室戴純，戴廉等的武術教師。
八年	公元一八八二年	王祖源重刻少林內功圖，改名爲《內功圖說》。
十三年	公元一八八七年	紅拳派首領閻書勤、高元祥等與梅花拳首領趙三多在山東冠縣聯合作戰，反教會。
二十年	公元一八九四年	大槍劉德寬與八卦掌家程廷華，行意拳家李存義在北京結盟，倡議八卦、行意、太極爲友好門戶，相互交流拳技，互授弟子。
二十一年	公元一八九五年	河北滄縣武術家王子斌在北京香廠開設『文武義學』。
二十二年	公元一八九六年	四月，義和團首領趙三多在冠縣梨園屯召集大會，舉行亮拳，各路拳民三千餘人參加大會。
二十五年	公元一八九九年	三月，山東義和團朱紅燈起義。
二十六年	公元一九〇〇年	北京、天津、保定等地義和團習武達到高潮。 形意拳家耿繼善在北京創立『四民武術社』。 八卦，形意拳家孫福全在河北完縣創立『蒲陽拳社』。 武術家王正誼被德軍殺死，程廷華戰死。
二十七年	公元一九〇一年	清廷下詔：廢除武舉制度，令各省設武備學堂。 馬良在山西陸軍學堂充任教官，以其所編『拳腳科』、『摔角科』授課。
二十八年	公元一九〇二年	馬良在河北陸軍速成學堂，教『拳腳科』和『摔角科』。
三十一年	公元一九〇五年	四川省第一次運動會舉行，武備學堂三十人表演擊劍。

三十二年	公元一九〇六年	徐錫麟在浙江紹興組織『體育會』，習手臂注射。 蔡桂勳在上海創辦『西慶鏢局』。 紹興南區體育會請開元寺僧華智教武術。
三十三年	公元一九〇七年	徐錫麟與張伯英等人在安慶組織『英武會』，組織青年習武。 南京第一次學校聯合運動會召開，有八十多個學校參加，其中武術項目有擊劍競爭，刺槍競爭，柔術競爭。 浙江台州耀梓體育學堂將拳術列入課程之中。
三十四年	公元一九〇八年	中國體操學校和中國女子體操學校開設拳術課。 重慶體育學堂開『拳勇』和『刺刀』課。
宣統元年	公元一九〇九年	三月，河北著名武術家霍元甲到達上海，六月在上海閘北黃家宅創辦『精武體操學校』。九月，霍元甲病逝。
二年	公元一九一〇年	三月，上海精武體育會成立。
三年	公元一九一一年	天津中華武士會成立。湖南長沙國技會成立。 上海拳術研究會成立。青島中華武士會成立。 寧波國民尚武分會列『國技』（即武術）爲其會練習科目之一。 六月，第一次全國教育會議通過『定軍國民教育主義案』，提出『高等小學以上應兼習術』。 孫福全（一八六一——一九三二）跟郝爲眞學習太極拳，後創編孫式太極拳。
	公元一九一二年	北洋法政學校聘行意拳家劉殿琛爲該校武術教員。 馬良正式將『拳腳科』等內容定名爲《中華新武術》。

中華民

公元一九一三年

七月，北京劍術研究會成立。

北京中華尚武學社成立。

十二月，北京體育研究社成立。

北京國強武術社成立（該年左右）。

四川武士會成立。

北京大興縣少林盛會成立。

山東武術傳習所在濟南建立。

山東濟南俊英體育社成立。

湖南長沙國技學會成立，專研拳術。

公元一九一四年

徐一冰在《整頓全國學校上教育部文》中建議將武術自高等小學第三學年起列入體操科內。

天津中華武士會派形意拳家郝恩光率隊赴日本東京建立分會，同時在北京設立中華武士會北京分會。

馬良發起編輯《中華新武術》各科教材。

北京行健會成立，拳技爲該會活動內容之一。

公元一九一五年

北京體育研究社委託北京教育會向全國教育聯合會第一次會議提交《擬請提倡中國舊有武術列爲學校必修課》案。

第一屆全國教育聯合會通過《軍國民教育施行方案法》，案中提出：『各學校應添授中國舊有武技，此項教員，於各師範學校養成之』。

秋，金陵女子文理學院體育系成立，體育課程中設國術課。

公元一九一六年

教育部派許禹生，孔廉白等人到山東濟南考察『中華新武術』，并由教育部審定《摔角》、《拳腳》兩科教材。

國

公元一九一七年	北京高等師範體育專修科建立，拳術列必修課之一。 陸軍部咨行訓練總監和內務部咨行警察總監決定：『中華新武術』爲軍警必習技術。 上海精武體育會女子部成立。 北京體育研究社附設體育講習所成立，主要發展武術教育。
公元一九一八年	七月，精武體育會漢口分會成立。 八月，吳志青發起成立上海『中華武術會』。 東亞體育專科學校成立，設『國術課』。 九月，李存義，張占魁，韓慕俠等人在『萬國賽武大會』期間，擊敗俄國大力士康泰爾。 十月，北京武術體育會成立。 馬良主編《中華新武士》各科教材上編，由商務印書館出版。 全國中學校長會議決議；以中華新武術列爲全國中學校正式體操。 第四次全國教育聯合會通過《推廣中華新武術》案。 上海武術學會成立。 上海第一公共體育場國術部成立。
公元一九一九年	四月，精武體育會廣州分會成立。 同月，北洋政府教育部頒布《關於提倡中學校練習武術文》。 秋，經國會辯論，通過『中華新武術』爲全國學校正式體操，通令全國實行。 《精武本紀》出版，孫中山爲該刊寫『序』，提倡發揚武術。 上海暑期武術傳習所成立。

公元一九二〇年	北京體育講習所，改爲北京體育學校，術課以武術爲主。 上海中華國技研究會成立。 江蘇武進正德國技社成立。 精武體育會汕頭分會成立。 甘肅中華精武會成立。
公元一九二一年	上海精武體育會《精武雜誌》創刊。 上海中華武術會《武術》創刊。 浙江體育師範學校在杭州創立，拳術、劈刺爲學校課程之一。 曹錕在河北保定辦起『苗刀營』，聘河北靜海人劉玉春爲教官。 精武會香港分會，廣東佛山分會成立。
公元一九二二年	陝西省西安積健武術社成立。 黑龍江哈爾濱市公餘武術社成立。 遼寧瀋陽市振武武術社成立。 北京中華國技武術研究社成立。
公元一九二三年	二月，北京國強武術研究社成立。 四月，中華全國武術運動大會在上海舉行，參加單位十六個，運動員四百餘人。北京以研究武術爲主的『群武社』成立。 六月，上海武術研究會成立。 七月，天津武術學會成立。 八月，天津進德武術會成立。 十一月，天津道德武術研究會成立。 精武廣西梧州分會，桂平分會，南寧分會相繼成立。

公元一九二四年	五月，第三屆全國運動會在湖北武昌舉行，武術列大會表演項目。 四川武士會重慶分會成立。 安徽拳術研究會成立。北京陶然武術團成立。 六月，北京四民武術研究社成立。 武術家馬鳳圖任馮玉祥國民軍『白刃戰術研究室』主任。
公元一九二五年	上海致柔拳社成立。 四川武士總會在成都成立。 精武體育會廈門分會成立。
公元一九二六年	第十一屆全國教育聯合會通過《學校體育應特別注重國技案》。 上海武當太極拳社成立。 山東黃縣國術會成立。 河南省武術會成立（開封）。 上海精武體育會參事會成立。
公元一九二七年	上海匯川太極拳社成立。 南京市政府決定，以武術訓練警察和保安隊，聘上海精武會姚蟾伯爲顧問，趙連和爲總教練，馬信中等六人爲教官。 精武體育會四川順慶分會成立。
公元一九二八年	張之江在第一次全國教育會議上提交《請令全國學校定國術爲體育主課案》，大會審查會同意，送課程標準起草委員會辦理。 李濟深、張之江等二十六人發表中央國術館成立大會宣言。 三月，南京中央國術館正式成立。
	十一月一日至七日，中央國術館在南京舉行第一屆國術國考。

《國術考試條例》公布，《中央國術館組織大綱》、《省市國術館組織大綱》、《縣國術館組織大綱》、《區國術社及村、里國術社組織大綱》公布。

江蘇省國術館成立。

上海郵務工會國術股成立。

精武體育會四川培陵分會成立。

上海尙武進德會成立。

上海儉德會國術社成立。

上海尙德武術研究社成立。

四川重慶揚武國術社成立。

陳氏十七世拳師陳發科應邀到北京授拳。

公元一九二九年

一月，《修正高中以上學校軍事教育方案》公布實行，課目中有國技和應用劈刺兩項。

四月，江蘇鎭江國術示範講習所成立。

國軍石友三部在南陽召開武術運動會。

上海中山武術社成立。

東北大學體育專修科成立，開設課程中有國術課。

北平國術館、山東省國術館、上海市國術館、浙江省國術館、四川省國術館、河南省國術館、青島市國術館成立。

十月，南京中央國術館編輯《國術周刊》。

杭州舉行『浙江國術游藝大會』，十九個省市四百多名武術選手參加比賽或表演。

公元一九三〇年	蘇區體育組中設武術股，開展拳術、劈刀、刺槍與角力。 天津國術館、綏遠省國術館、山東煙台市國術館、安徽省國術館、湖北省國術館、察哈爾國術館成立。 唐豪《少林武當考》發表。 北京師範大學體育系增設『國術研究』選修課。 上海尙武國術研究社成立。
公元一九三一年	武術與摔跤列爲第十五屆華北運動會大會表演項目。 中央國術館公布修正的《國術考試細則》。 國民政府教育部公布《高級中學普通科體育課程標準》，其中有國術與角力的內容。同時公布的《初級中學體育課程標準》中，亦有國術和角力。 湖南國術訓練所成立，教授各種武術。 李堯臣受聘爲二十九軍大刀隊武術教官。 上海申報震強國術社成立。 北京健族國術研究社成立。
公元一九三二年	一月，唐豪和陳子明赴河南溫縣陳家溝調查，弄清了太極拳的起源。 中央國術體育傳習所在南京成立，錄取學生八十餘名。 北平國術館開設發行《體育》月刊。 漢口市國術館、河北省國術館、江西省國術館成立。 上海正義武術研究社成立。 上海鑑泉太極拳社成立。 福建永春國術館成立。

公元一九三三年	上海達摩國術社成立。 十月，湖南省舉行第二屆國術比賽。 南京中央國術館舉辦第二屆國術國考（一〇・二〇—一〇・三〇），第五屆全國運動會上，武術首次列爲大會男、女競賽項目。張之江率中國武術代表團到日本各地表演訪問。 上海國術館出版《國術聲》月刊。 甘肅省國術館成立。 上海聚勝體育會成立，主習武術。 上海螳螂拳社成立。 重慶青年會露天武術學校成立。 陳鑫《陳氏太極拳圖說》在河南出版。
公元一九三四年	二月，成立全國國術統一委員會。 三月，國民政府教育部公布《師範學校體育科教學科目及各學期每周教學時數表》，『國術』是必習科目之一，每學期每周爲二學時。 中央國術體育傳習所改爲，中央國術體育專科學校。 第五屆華中運動會設國術項目，湖南奪得國術錦標。 上海忠義國術社成立。
公元一九三五年	一月，張之江率國術隊赴新加坡、馬來西亞表演。 重慶精武體育學校成立。 上海市磚灰業國術研究社成立。 上海武學精神研究社成立。 上海民衆國術研究社成立。

公元一九三六年

上海民生國術研究社成立。

廣西省國術館成立。

十月，武術被列爲第六屆全國運動會的男、女競賽項目。

二月，教育部頒布《暫行大學體育課程綱要》內有『國術』一項，包括少林拳、形意拳、太極拳、八卦掌、刀術、棍術、槍術等內容。

重慶大學增設體育專修科，術課中有國術課。

教育部把『太極操』列入《小學中高年級體育課程標準》中。

教育部公佈《修正中學體育課程標準》初中、高中均設『國術』課。

六月，浙江國術館編《國術特刊》。

八月，中國武術代表團隨中國體育代表團參加在德國柏林舉行的第十一屆奧運會，在柏林、漢堡、法蘭克福、維斯巴登表演，大受歡迎。

第六屆華中運動會，國術被列入男、女競賽項目之中。

陝西省國術館成立。四川重慶武英國術館成立。

徐震《太極拳考信錄》三卷出版。

李玉琳在哈爾濱市開辦『太極拳研究社』。

公元一九三七年

中央國術體育專科學校遷至湖南長沙，改名爲國立國術體育專科學校。

陝甘寧邊區體委決定：舉行全蘇區運動會，武術是所設項目之一，包括拳術和劈刀。

教育部在新公布的《初級中學體育課程標準》和《高級中學普通體育課程標準》中，均將國術和角力列爲教學內容之一。

上海郝氏太極拳社成立。

甘肅蘭州華斌體育學社成立。

公元一九三八年	北京普光國術傳習所成立。 武術家向逵（一八八九—一九五七）任安徽大學教授。 上海得勝國術社成立。 北京中國通臂拳研究社成立。 北京東華國術傳習所成立。
公元一九三九年	西北師範學院設立體育系，體育教育技術課中包括武術。第四、五學年選修科目中有『武術研究』。 延安體育會成立，開展包括武術在內的各項體育活動。
公元一九四〇年	國民政府在四川重慶召開全國國民體育會議，張之江向大會提交《擬請由部通令全國大中小各級學校列國術爲必修科案》。 教育部提出《整理國術教材案》。 延安舉行『三·八』運動大會，女戰士表演劈刀術。 國立國術體育專科學校遷至四川北碚。 教育部公布《高級中學體育課程標準》，在『自衛活動』中，設有拳術、劈刺、擊劍、角力四項。 四川重慶輔光國術社成立。
公元一九四一年	四川重慶陪都速成國術館成立。 唐豪《中國武藝圖籍考》出版。 教育部設立『國術教材編審委員會』。陳泮嶺（一八九一—一九六七）爲編審委員會主任。
公元一九四二年	『國術教材編審委員會』改由教育部軍訓部合設，此後編審各種武術教材四十九種，但未刊行。

	教育部公布《體育師範科目及各學期每周教學時數表》，武術爲必習科目之一，每學期，每周一學時。
	教育部在《小學體育課程標準》中規定高年級各學年體育課中設『國術』科目。
	國立國術體育專科學校改名爲『國立國術體育師範專科學校』，增設五年制師範專科。
	延安舉辦『九・一』運動大會，有武術、摔跤、刺槍等表演項目。
公元一九四三年	國民體育委員會第二次全體會議通過《請提倡劈刺運動、培養戰鬥技能，增強國防實力案》。
	武術家蔡桂勤與王子平各選弟子數人組成中國隊，應戰旅滬外國拳擊名手，中國隊以五勝一負一和而獲勝。
	陳炎林《太極拳刀劍桿散手合編》出版。
公元一九四四年	十月，鄧德達《擒拿》（體育參考書）出版。
	『國術教材編審委員會』解散，國術教材由教育部國民體育委員會指定學校，開始進行實驗。
公元一九四五年	吳志青《太極正宗源流》出版。
	溫敬銘《短兵術》（體育參考書）出版。
	張文廣《摔角》（體育參考書）出版。
	蘭州西北師範學院體育系特聘武術家馬鳳圖爲該系兼職副教授，教授劈挂、八極等拳法。
公元一九四六年	國立國術體育師範專科學校奉令遷到天津復校。
公元一九四八年	五月，在上海舉行的第七屆全國運動會上，上海三千多名高小學生表演

		集體太極操。國術爲大會表演項目，包括拳術、器械和射箭。
	公元一九四九年	國立國術體育師範專修科學校合併於河北師範學院體育系。
中國	公元一九五〇年	中華全國體育總會在北京召開武術座談會，就如何發展武術進行討論，張文廣（天津）、徐致一（上海）、田鎮峰（北京）等參加。
	公元一九五三年	十一月八日至十二日，天津舉行全國民族形式體育表演及競賽大會，一四五名選手作了三三二個武術項目的表演。大會還設有散手和短兵的比賽。
	公元一九五四年	北京體育學院將武術列入學生必修課之一。國家武術隊正式組建。李天驥任教練。
	公元一九五五年	全國體育工作會議決定對武術工作採取暫時收縮，加以整頓的方針。只在中央體委成立武術研究社。
	公元一九五六年	張之江在全國政治協商會議上發言，要求振興武術。四月二十八日頒布《運動競賽制度的暫行規定》，其中有『武術列爲表演項目，定期舉行』的條款。十一月一日至七日在北京舉行全國十二單位武術表演大會。中國武術協會成立，第一任主席李夢華。二十四勢簡化太極拳正式發表。并編出初級、乙組、甲組共二十一種拳械套路。
	公元一九五七年	六月十六日至二十一日，在北京舉行全國武術評獎觀摩大會，參加大會有來自二十七個省，自治區、直轄市的一百八十三名男女選手。國家體委有關部門首次舉辦全國性的武術學習會。

大陸

公元一九五八年	蔡龍雲《一路華拳》（人民體育出版社）出版。 中國武術協會組織人力開始研究制定《武術競賽規則》。 九月七日至十六日在北京舉行全國武術運動會，有二十七個隊二六〇名選手參加大會試用《武術競賽規則》。
公元一九五九年	三月二十二日至二十七日，在北京舉行全國青少年武術運動會。 國家體委審定的《武術競賽規則》正式出版。 九月二十二日至二十六日，第一屆運動會的武術比賽舉行。設比賽項目和表演項目。比賽項目有長拳、太極拳、短器械、長器械。上海隊獲團體總分第一名。表演項目只評分不計名次。
公元一九六〇年	六月二十二日至七月四日，中國武術代表團訪問緬甸。 九月十八日至二十五日，在鄭州舉辦，全國武術運動會，除原設有的項目外，又增設了南拳項目，表演項目也予以記分。
公元一九六一年	教育部頒布重新修定的《中小學體育教學大綱》，正式將武術列入大綱，規定小學一至六年級均設武術課，內容有武術基本功，武術操，初級拳第一路。初中階段學習武術操第二套和初級拳二路。高中階段學習初級拳第三路和青年拳。 體育學院武術教材（上、中、下）出版發行。
公元一九六二年	國家體委運動司編《太極拳運動》出版。 十月十五日至十九日在上海舉行有十五個單位參加的武術及射箭錦標賽，實行男女分組，均設個人全能，器械項目分別以刀、劍、棍、槍計分，因此獲獎人數增加。
公元一九六三年	十二月八日，太極拳推手講解表演會在上海舉行。

公元一九六四年	唐豪、顧留聲《太極拳研究》出版。 九月十二日至十九日，在山東濟南舉行有十九個單位參加的武術及射箭錦標賽。
公元一九六五年	九月，在北京舉行的第二屆全國運動會上，武術爲大會表演項目，共有十七個隊七十七名選手參加了表演。
公元一九六六年	文化大革命的動亂開始。 武術活動被當作『封建糟粕』進行了批判，全國各地的武術運動均處於停滯狀態。
公元一九七二年	十一月一日至十五日全國武術表演大會在濟南舉行，總評議長馬賢達，全國二十三個地區，三百二十六名選手參賽。 體育學院恢復招生，武術課及武術訓練開始恢復。
公元一九七三年	北京體育學院運動系開設武術專業班。 西安體育學院等在體育系中設武術隊。 國家武術隊開始組建，準備出國訪問。
公元一九七四年	九月十二日至二十日，全國武術比賽大會在西安舉行， 中國少年武術代表團訪問日本 日本太極拳訪中學習代表團第一次訪中，團長後藤隆之介。 中國武術代表團訪問美國。
公元一九七五年	九月十三日至二十五日，第三屆全國運動會武術比賽在北京舉行，二十八個單位三百二十六名選手參賽。
公元一九七六年	八月二十七日至九月七日，全國武術匯報表演大會在哈爾濱舉行，全國二十五個單位，二百九十三名選手參賽。

十二月，湖南長沙舉辦『民間國術觀摩表演大會』，一五〇餘名拳師參加了觀摩表演。

公元一九七七年

八月一日至十二日，全國武術比賽在內蒙古舉行，全國二十七個單位，四百三十八名選手參加了大會。

中國武術代表團訪問日本，團長王亮。

公元一九七八年

九月，北京體育學院和武漢體育學院招收『文化大革命』後的第一批武術研究生。

教育部修定的《中小學體育教學大綱》，增加了武術攻防動作的教學內容。

在國家體委組織下，第二次編寫了體育系武術教材，共四冊，第三冊中，首次納入散打技擊術的內容（人民體育出版社出版）。

十月十五日至二十九日全國武術比賽在湖南湘潭舉行，二十八個省、市、自治區代表隊和北京體育學院隊，共二十九個單位，男、女選手四百三十餘人參加。

國家體委指示北京體育學院，武漢體育學院和浙江省體委作爲『散手』運動的試點單位，研究探討散手技術競賽方法。

廣州市舉辦『南拳觀摩表演競技』大會。

公元一九七九年

一月，國家體委下發《關於發掘、整理武術遺產的通知》。同時，國家體委組織武術調查組，分赴山西、陝西、四川、河北等十三個省市進行考察、研究。

五月十日至十六日，首屆全國武術觀摩交流大會在廣西南寧市舉行，來自全國二十九個省、市、自治區和香港、澳門共三十一個單位，二百八

十四名選手參加了大會。表演各種流派的武術五一〇項。并有散手、短兵表演。

七月四日，在廣州舉辦了『香港·廣東武術交流大會』。

九月十七日至二十八日，第四屆全國運動會武術比賽在河北石家莊舉行，國家體委頒布修定的《武術競賽規則》，新增形意拳、八卦掌、通臂拳、劈挂拳的試行競賽規則，刪去了關於給新穎難度動作加分的規定，並且規定了十五種限制性動作。

公元一九八〇年

五月二十二日至二十八日，全國武術觀摩交流大會在山西太原舉行。

七月至八月，以張文廣爲團長的中國武術代表團訪問日本。

十月十二日至二十日，全國武術表演競技大會在雲南昆明舉行。

楊泓《中國古兵器論叢》出版（文物出版社）。

公元一九八一年

四月，廣東省武術觀摩交流大會在花縣舉行。

五月二十二至二十七日，全國武術觀摩交流大會在瀋陽舉行。

七月，武術雜誌《武林》創刊（廣東武術協會，科普廣東分社主辦）。

《武術健身》創刊（人民體育出版社主辦）。

山西省形意拳研究會成立。

十月十八日至二十九日，全國武術表演競技大會在福建福州舉行。

公元一九八二年

一月十三日至二十四日，全國武術散手競賽規則研討會在北京工人體育場舉行。

五月二十二日至二十七日，全國武術觀摩交流大會在西安市舉行。

九月，全國少數民族傳統體育運動會在呼和浩特舉行，設武術項目。

十月十八日至二十六日，全國武術表演競技大會在杭州舉行。

公元一九八三年

十一月，在北京舉行首屆『全國武術對抗項目表演賽』，大會採用了新制定的《武術散手競賽規則》。
十一月《中華武術》雜誌創刊（中國武術協會主辦）。
十二月一日，北京大學武術協會成立。
十二月二日至十一日，全國武術工作會議在北京舉行，三六〇人參加，會議提出了今後武術發展的十項方針。
一月二十四日，中國嵩山少林武術總會成立（河南少林寺）。
四月十六日，少林五祖拳研究會成立（福建泉州）。
五月一日，武式太極拳研究會成立（上海）。
五月八日至十七日，全國武術觀摩交流大會在南昌舉行。
六月五日至十五日，全國武術表演競技大會在鄭州舉行。
九月，北京體育學院正式成立武術部（後改爲武術系）。
九月十七日至二十五日，第五屆全國運動武術比賽在上海舉行。
國家體委成立武術挖掘整理小組，負責對各地的工作進行統籌安排和督促、協調。五月在南昌召開武術挖掘整理會議，國家撥數十萬元支持此項工作。
八月十八日國家體委下發《關於對群衆自辦武術館、站、社及私人教拳加強管理的意見》。

公元一九八四年

四月二十一日，全國武術精英大會在福州舉行。
五月，全國武術對抗項目表演賽在山東濰坊舉行。
六月二十六日至七月四日『全國武術挖掘整理成果匯報會』在河北承德舉行，來自全國各地的一百六十一名代表，四十一名列席代表參加了會

議。

七月二十五日，全國體育學院武術比賽在四川成都舉行。

八月五日至十一日，全國武術觀摩交流大會在蘭州舉行。

十月二十七日至十一月五日，全國武術表演競技大會在武漢舉行。

十月，國家體委邀請法國、日本、美國和香港等十二個國家和地區的武術組織負責人在武漢舉行國際武術座談會，商討成立國際武術組織的問題。

公元一九八五年

一月，國家體委頒布《武術運動員技術等級試行標準》，規定武術運動員技術等級分爲武英級、一級武士、二級武士、三級武士、武童級五個級別。

四月，河南省陳式太極拳協會成立（河南溫縣陳家溝）。

五月二十一日至三十日，全國武術比賽在寧夏銀川舉行。

七月十五日至二十三日，武術研究生碩士學位答辯會在上海體育學院舉行。

八月二十二日至二十六日，第一屆國際武術邀請賽在西安舉行，參賽共十八個隊，一百多名選手。其間，由十七個國家和地區共同發起成立『國際武術聯合會籌備委員會』。

十月十七日至二十日，全國武術觀摩交流大會在天津舉行。

十一月，在意大利成立歐洲武術協會，會員有八個國家。

公元一九八六年

三月二十四日至二十八日在北京召開『全國武術挖掘整理總表彰會』，同時在故宮舉辦『全國武術挖掘整理成果展覽會』。

三月三十一日，中國武術研究院成立，徐才任院長、蔡龍雲任副院長。

公元一九八七年

六月二十日至二十七日，全國武術比賽在濟南舉行。
八月十五日至十七日，全國少年『武士杯』邀請賽在長春舉行。
九月十日至十五日，全國武術對抗項目表演大會在山東濰坊舉行。
九月二十二日至二十五日，全國武術精英大會在南京舉行。
十一月二日至四日，第二屆國際武術邀請賽在天津舉行，有二十個國家和地區的一百四十五名選手參加了比賽和表演。其間，成立了亞洲武術聯合會籌備委員會。
第一屆歐洲武術錦標賽在意大利舉行。
十一月五日，南美武術功夫聯合會在阿根廷成立，有九個成員國。
五月二十四日至六月三日，在杭州舉辦『國際武術裁判員訓練班』，有二十一個國家，五十餘人參加。
六月二十三日至二十七日，在北京香山舉行了第一屆全國武術學術研討會。出席代表三百餘人，其間，中國武術學會宣布成立。
六月，第二屆歐洲武術錦標賽在西班牙巴賽隆那舉行。
八月六日，國家體委發布《關於加強武術工作的決定》，以十二個方面對武術工作提出了要求。
九月，國家體委決定將體委訓練競賽四司武術處，中國武術協會，國家體委武術研究院合併成爲『三合一』的管理體制。
九月二十五日，亞洲武術聯合會在日本横濱正式成立，有十一個國家和地區出席了成立大會。同時舉行第一屆亞洲武術錦標賽。
十月十日至十五日，『永恒杯』全國武術散手邀請賽在河北滄縣舉行。
十二月，福建省武術協會召開首屆武術學術研討會。

公元一九八八年

在修訂的《中小學體育教學大綱》中，將武術一科改爲『民族傳統體育』，除教授武術外，又增加了五禽戲和八段錦。
國家體委決定，中國武術協會向實體化過渡。
四月二日至三日，在北京舉辦了中日太極拳競技交流大會。
十月，第一屆國際醫學氣功學術交流會在北京舉行，六十多人參加大會。
十月十七日至二十日，杭州、深圳兩地舉辦國際武術節，武術節有套路，散手的比賽和學術論文報告會等內容。

公元一九八九年

三月十五日至十九日，上海舉辦第二屆中日太極拳交流大會。
四月，在北京召開『氣功與體育科研』研討會。
六月三日至七日，全國武術選手權及團體競賽大會在成都舉行。
六月五日至十二日，中國武術協會在澳門舉行第二屆國際武術教練員訓練班。
十月二十日至二十七日，全國武術散手比賽在宜春舉行。
十一月，國家體委武術研究院在湖南株州召開部分省市武術工作座談會，就武術基地，辦好武術館，校、評選武術之鄉等問題進行討論。
十二月十六日至十七日，在香港舉辦了第二屆亞洲武術錦標賽。
由扎尹爾牽頭成立了有七個國家參加的非洲武術功夫聯合會。
韓國的中國武術協會成立，會長鄭永倍。

公元一九九〇年

四月二十一日至二十七日，全國武術散手邀請賽在滄州舉行。
五月十一日至十四日，全國武術選手權（乙級）比賽在蘭州舉行。
六月一日至四日，全國武術選手權（甲級）比賽在鄭州舉行。

七月二十日至二十七日，全國武術散手比賽在山東淄博舉行。

八月十五日至二十一日，全國少年『武士杯』比賽在西昌舉行。

九月二十九日至十月四日，第十一屆亞洲運動會武術比賽在北京海淀體育館舉行，有十一個國家和地區的九十六名選手參賽。

教育部正式頒布修訂的《中小學體育教學大綱》，內有『民族傳統體育』，即武術，五禽戲，八段錦的內容。

《中國氣功經典》由人民體育出版社出版發行。

公元一九九一年

江蘇省召開首屆武術論文研討會。

國家體委下發文件，決定在全國範圍內開展評選『武術之鄉』的活動。

十月十二日至十八日，在北京舉辦了第一屆世界武術錦標賽，四十多個國家和地區的五百多名選手參加了武術套路和散手的比賽。

公元一九九二年

十月在韓國漢城舉辦了第三屆亞洲武術錦標賽。

十二月五日至十日，在四川重慶江北縣召開了第二次武術工作會議，全國二十八個省、市、自治區和六所直屬體育學院的二百名代表出席。

國家體委爲首次評爲『武術之鄉』的三十五個單位頒獎。

中國武術史

著　　者／林伯原
發 行 人／丁邇庶
出 版 者／五洲出版社
總 經 銷／五洲出版有限公司
地　　址／新北市中和區連城路222巷2弄1號5樓
電　　話／(02)2245-1285 • 2249-7505
傳　　真／(02)2249-7556
郵撥帳號／0002538-7 號
登 記 證／局版台業字第 0939 號
出版日期／2012 年 9 月初版二刷
定　　價／520 元
ISBN／978-957-601-119-1
書　　號／S457
網　　址／http://wuchow.myweb.hinet.net
電郵地址／wu.chow@msa.hinet.net
數位印刷／百通科技股份有限公司
地　　址　新北市汐止區大同路二段 171 號 4 樓

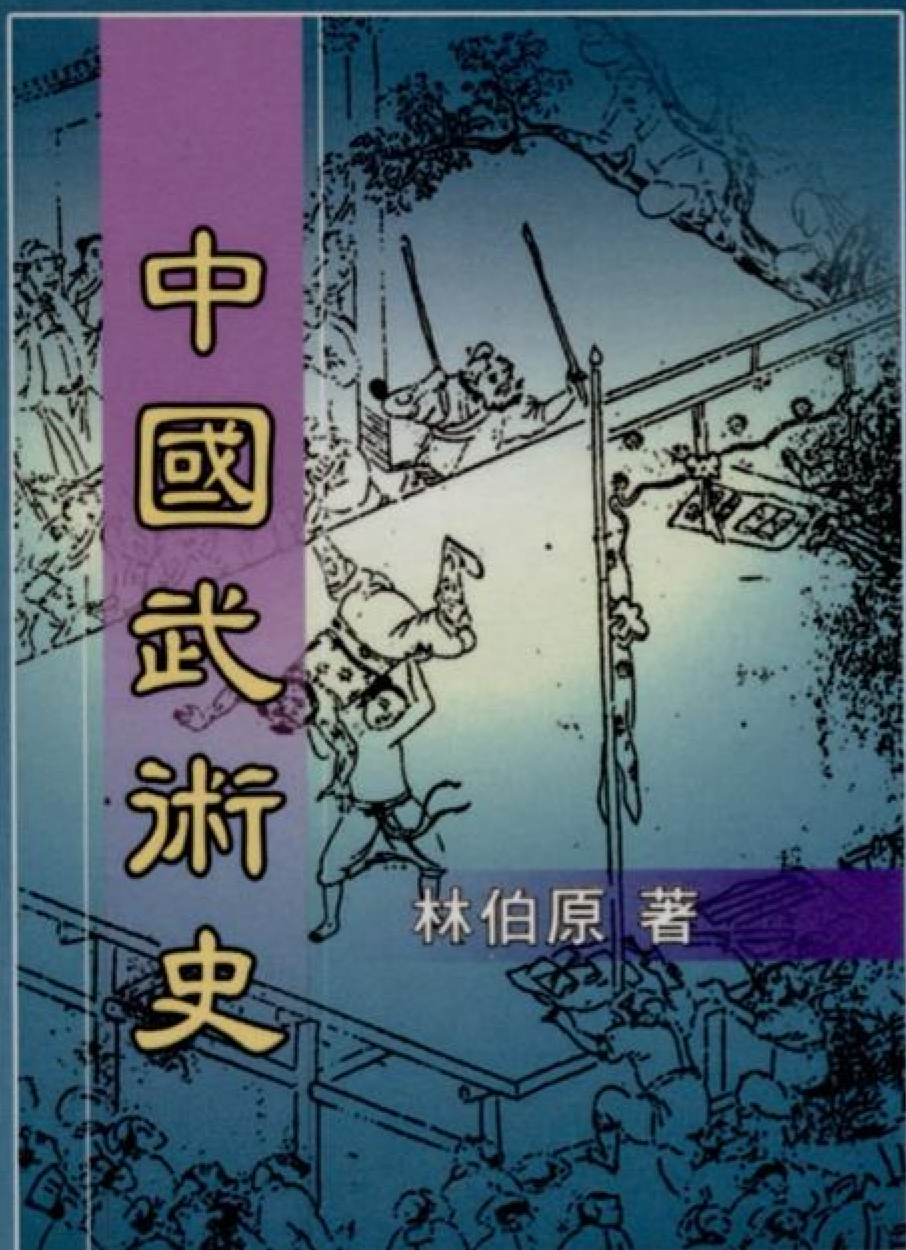
【版權所有 • 請勿翻印】
本書如有缺頁、裝訂錯誤，請寄回調換

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

中國武術史 / 林伯原著. -- 初版. - 臺北市
：五洲， 民 85
面； 公分
ISBN 957-601-119-1 (平裝)

1. 武術 - 中國 - 歷史

528.97 85012831



武術系列
・中國武術史・

ISBN 978-957-601-119-1



五洲出版社